

Dopo le vacanze si torna a fare sport!

Nuovi corsi per principianti e sportivi, nuovi abbonamenti, il personal training e il corporate training sono le novità d'autunno di ITALIAN MILITARY FITNESS

Milano, 24 agosto 2009

Dopo aver coinvolto oltre 150 persone in soli tre mesi nei parchi di Milano e Roma, sono molte le novità che attendono chi vuole riprendere gli allenamenti o iniziare a fare sport con ITALIAN MILITARY FITNESS.

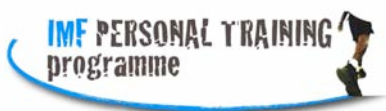
IMF gioca su **motivazione, determinazione e spirito di gruppo** per aumentare il coinvolgimento delle persone nello sport e aiutarle a raggiungere obiettivi che spesso, soprattutto per chi si allena da solo, sembrano fuori dalle proprie possibilità.

Dopo aver coinvolto finora un pubblico composto prevalentemente da principianti - molti dei quali in soli due o tre mesi hanno già visto notevoli miglioramenti sulla loro forma fisica - **da metà settembre i corsi raddoppiano e arrivano a 4 appuntamenti settimanali: 2 dedicati ai principianti e 2 agli sportivi più tosti.**



La squadra degli sportivi è più adatta a chi vuole aumentare forza e tonicità muscolare (soprattutto gli uomini quindi): si lavora molto intensamente sotto la guida di Mirko (direttore sportivo IMF), Walter e Daniele (trainer IMF fin dall'inizio del progetto) con esercizi che, come per i principianti, attingono dalle tecniche di allenamento militari a cui uniscono kettlebell, bulgarian bags e cross training per portare la sessione al massimo dell'intensità. Qui si lavora molto intensamente, senza storie!

Si arricchisce anche il piano abbonamenti: chi vuole allenarsi con IMF ora ha la possibilità di scegliere tra i carnet da 10 o 20 sessioni e i **nuovi abbonamenti mensili e semestrali**. Tutte le formule sono acquistabili direttamente su internet, oppure con bonifico, bollettino postale o all'inizio dell'allenamento. Diventa inoltre più conveniente se si decide per l'abbonamento mensile (la cui durata minima è 3 mesi) che parte da 80 euro per i principianti e 105 per gli sportivi (che hanno accesso anche alle lezioni principianti per un allenamento più completo). **La lezione di prova è sempre gratuita** ed è necessario iscriversi all'Associazione (il costo è di 40 euro l'anno inclusa l'assicurazione).



Nasce IMF PERSONAL TRAINING programme: per tutti coloro che già si allenano e cercano un personal trainer in grado di motivarli e di studiare un percorso più personalizzato ed efficace, a casa o in palestra. I trainer IMF sono tutti molto

qualificati per la sicurezza e la salute di chi si allena con loro **e portano in più le caratteristiche del military fitness: sanno spronare e incoraggiare le persone, le seguono nei momenti di bassa energia e le coinvolgono fino all'obiettivo, senza storie.** Chi sceglie un programma col personal trainer ha anche accesso a due allenamenti IMF al mese, inclusi nel pacchetto.



L'offerta IMF PT programme è strutturata in un pacchetto di 3 allenamenti a domicilio o in palestra, su appuntamento, al costo di 70 euro a sessione (60 minuti) inclusa anche l'impostazione alimentare.

Non basta? **Nasce ITALIAN MILITARY FITNESS Corporate training**, per le aziende che vogliono migliorare le capacità psicofisiche dei team di lavoro.

IMF Corporate training ha una struttura dedicata che sviluppa programmi di allenamento personalizzati per team di lavoro che tramite lo sport possono migliorare il benessere dei singoli partecipanti e l'affiatamento e le dinamiche di relazione in ufficio.

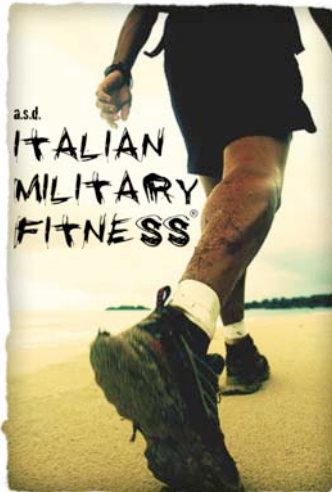
Ai trainer si affiancano una psicologa di gruppo e un esperto di comunicazione in modo che all'allenamento fisico si aggiunga la possibilità di lavorare anche su piani più relazionali, correggendo le dinamiche negative che spesso riducono la produttività dei team.



L'obiettivo del corporate training è **insegnare tramite lo sport un metodo per aumentare lo spirito di gruppo e il gioco di squadra in azienda**, migliorando le dinamiche di relazione con i colleghi e spingendo le persone verso obiettivi che sembravano difficili da conquistare. Raggiungere più risultati sul lavoro, avere più tempo libero per se stessi e stare meglio fisicamente aumenta la felicità delle persone.

Il Corporate training è pensato per svilupparsi su un percorso di 3 settimane con 2 allenamenti a settimana ma può essere studiato anche su sessioni spot da mezza o una giornata.

Tutti gli allenamenti compreso il corporate si svolgono sempre nei parchi cittadini, all'aperto e a contatto con la natura, durante tutto l'anno e anche con la pioggia. Questo sia perché basta coprirsi e non demoralizzarsi (l'energia la si trova nel gruppo) sia perché la pioggia è anche una metafora delle avversità che ogni tanto incontriamo e verso le quali questo progetto vuole aiutare le persone a reagire con entusiasmo e in linea con i principi e i valori che l'Associazione si è data.



DA CHI È NATA L'IDEA

IMF nasce dall'incontro tra **Alessandro Facchini** e **Mirko D'Arcangelo** e dal desiderio di portare in Italia un progetto che riuscisse a coinvolgere le persone nello sport all'aria aperta aiutandole a raggiungere risultati concreti.

Alessandro Facchini, poco più che trentenne, viene dal mondo della comunicazione e da un'intensa esperienza alle Olimpiadi Invernali di Torino 2006. Da anni teneva d'occhio il military fitness inglese, di cui era venuto a conoscenza sotto un'incessante pioggia londinese. Si è occupato di comunicazione e dell'organizzazione di eventi sportivi fino a quando ha deciso di scendere in campo.

Mirko D'Arcangelo, militare di 29 anni tuttora operativo vicino a Roma è anche istruttore fitness e personal trainer qualificato, oltre che a poca distanza da una laurea in giurisprudenza. Da sempre è appassionato di sport e da quattro anni presta servizio nell'Esercito Italiano.

Mentre Alessandro si occupa dell'aspetto organizzativo del progetto, Mirko ne è la mente sportiva.

Dal loro incontro è nata l'opportunità di dare vita a IMF, nato il 25 aprile di quest'anno in poco più di due mesi di intenso start-up.

Per approfondimenti:

Alessandro Facchini, co-fondatore e managing director
alessandro@italianmilitaryfitness.com - t. 347 2600777 / 02 3206.25760