



# **CAPITOLATO DI GARA**

**GESTIONE PALESTRA ISIMBARDI  
VIA VIVAIO, 1 - MILANO**

**MILANO, Lì 18 MARZO 2013**

---

## **PREMESSA**

Il presente documento costituisce il capitolato per la gara indetta dall'Associazione di Promozione Sociale Cral Provincia di Milano per l'affidamento del servizio di gestione della Palestra Isimbardi di Via Vivaio, 1 Milano 4° piano. Il partecipante alla gara nella presentazione della propria offerta dovrà accettarlo e sottoscriverlo in ogni sua parte. Alla palestra potranno accedere solo i Soci Cral Provincia di Milano. Il costo mensile d'iscrizione alla palestra potrà variare tra un minimo di 15 euro e un massimo di 20 euro.

## **QUADRO DI RIFERIMENTO**

L'Associazione di Promozione Sociale Cral del Cral della Provincia di Milano ha deciso di concedere in gestione lo spazio Palestra Isimbardi di Via Vivaio, 1 in Milano 4° piano e consentire ai propri Soci di svolgere attività fisica in grado di migliorare il proprio benessere psico-fisico.

## **DURATA DEL CONTRATTO**

Il contratto avrà durata 36 mesi dalla data della firma del contratto.

# **PROGRAMMA PALESTRA** da sviluppare nell'offerta

## **A. CORSI E ATTIVITA' SPORTIVE, TEST**

### **Copertura sala**

L'istruttore di sala oltre a seguire tutti i Soci durante gli esercizi dovrà controllare che vengano rispettate le elementari regole che avrà la palestra (scarpe pulite, salvietta per evitare di sporcare gli attrezzi con il sudore...)

La copertura di sala sarà garantita sempre da almeno un istruttore che potrà inoltre essere affiancato dal Direttore Tecnico. Ciò è molto importante soprattutto nei periodi dell'anno dove ci saranno molti test e schede da dover personalizzare. In questo modo si garantirà al Socio un servizio ottimo e senza intoppi e rischi di carenza d'organico.

La personalizzazione del servizio darà al fruitore sin da subito la certezza che lo standard qualitativo sia altissimo.

## **A.1 Descrizione attività Sala Attrezzi**

### **Test di ingresso**

Per ogni Socio il gestore dovrà effettuare un test di ingresso, ripetibile ogni 18 allenamenti atto a valutare lo stato iniziale di salute e i successivi miglioramenti. Grazie a questa batteria di test si potrà personalizzare la scheda di lavoro sui reali bisogni del Socio.

Il test di ingresso dovrà prevedere minimo le seguenti attività:

- Plicometria non invasiva e analisi della composizione corporea (massa grassa, massa magra, percentuale di acqua corporea);
- esame morfologico;
- esame posturale (per valutare come lavorare – esempio una cervicalgia può essere eliminata migliorando la postura – lo stesso vale anche per la ritenzione idrica femminile);
- test aerobico al cicloergometro per valutare la frequenza cardiaca ottimale di lavoro (utile per chi deve perdere peso);
- eventuale presa visione degli esami del sangue, lastre o prescrizioni mediche (esempio colesterolo o pressione sanguigna alta);

### **Scheda di lavoro**






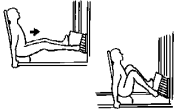


Ad ogni Socio verrà proposta una scheda di lavoro con obiettivi raggiungibili. La scheda di lavoro sarà personalizzata e non standardizzata. Questo è punto molto importante poiché solo così riteniamo si potranno ottenere validi risultati, sia in termini salutistici che estetici.

La scheda di lavoro sarà impostata in base ai risultati dei test di ingresso e ad un colloquio preliminare con il Socio che illustri gli obiettivi che vuole ottenere e sarà aggiornata sempre dallo stesso istruttore dopo 18 sedute in palestra.

Sarà compito dell'istruttore di sala spiegare ogni esercizio inserito nel piano di lavoro e la corretta postura da mantenere sull'attrezzo. L'istruttore dovrà inoltre fornire indicazioni utili in termini salutistici, come la giusta respirazione durante il movimento. Dovrà inoltre proporre che il Socio si alimenti in modo sano.

Esempio scheda di lavoro personalizzata :

NOME COGNOME

Esercizio	serie x rip.	recupero	note
 TAPIS ROULANT	15 MINUTI		6,5 KM/H
 CRUNCH A TERRA MANI DIETRO ALLA NUCA	4 X 30	45"	
 CRUNCH INVERSO SU INCLINATA	3 X 20	45"	
 CHEST PRESS PRESA ORIZZONTALE	4 X 12	75"	
 VERICAL ROW PRESA LARGA	4 X 12	75"	
 LEG PRESS SEDUTA 45°	3 X 15	60"	
 ABDUCTOR MACHINE	3 X 15	60"	
 BIKE VERTICALE	12 MINUTI		> 65 RPM

**Compilazione scheda nuovo ingresso e cambio scheda**

Nella pagina seguente trovate una scheda esempio di un nuovo ingresso/cambio scheda dove vengono annotati tutti i valori iniziali del soggetto ed eventuali problematiche morfologiche oltre che l'analisi computerizzata della composizione corporea, test che viene eseguito ogni 18 sedute di lavoro del Socio.

Questo strumento è utilissimo a tutti gli istruttori essendo conservato all'interno della scheda di lavoro del singolo Socio e quindi consultabile da qualsiasi istruttore che così può venire a conoscenza della situazione fisica della persona che sta assistendo.

Al Socio verrà chiesto di annotare la data di ogni allenamento e di prenotare il cambio scheda prima della sedicesima seduta per poter ripetere la batteria di test iniziali.

Nome..... Cognome..... Data di nascita.....

Peso..... Altezza..... Sedute sett. ....

Tempo ..... Giorni Lu Ma Me Gi Ve Orario .....

Tipologia lavorativa .....

Grado di attività: 1 2 3 4 5

OBIETTIVI :

ATTIVITA ATTUALE/PREGRESSA :

PROBLEMATICHE

APPARATO MUSCOLARE:

APPARATO OSTEO-ARTICOLARE:

DISMORFISMI/PARAMORFISMI:

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:

PROBLEMI METABOLICI (DIABETE,DISLIPIDEMIE...):

ALTRO:

B.I.A.	massa grassa	massa magra	Ritenzione	i.m.c.	Obiettivo prossimo cambio scheda
--------	--------------	-------------	------------	--------	----------------------------------

FIT TEST	VO2max	Metabolismo basale	Frequenza cardiaca per bruciare grassi	Frequenza cardiaca di all. cardiovascolare	
----------	--------	--------------------	--	--	--

RIVOLGERSI AL PROPRIO ISTRUTTORE PER IL CAMBIO SCHEDA ENTRO IL 16° ALLENAMENTO

Data .....

Istruttore .....

Durante il check iniziale, della durata di circa 30 minuti in cui il rapporto sarà di 1 a 1, l'istruttore dovrà annotare:

1. Nozioni di carattere generale:

- tipo di lavoro che svolge il Socio;
- obiettivi del Socio;
- attività sportiva attuale o pregressa;
- grado attuale di attività (da 1 a 5)

2. Problematiche generali

- apparato muscolare;
- apparato osteo-articolare;
- dismorfismi/paramorfismi;
- apparato cardiocircolatorio;
- problemi metabolici (diabete, dislipidemie...);
- altro

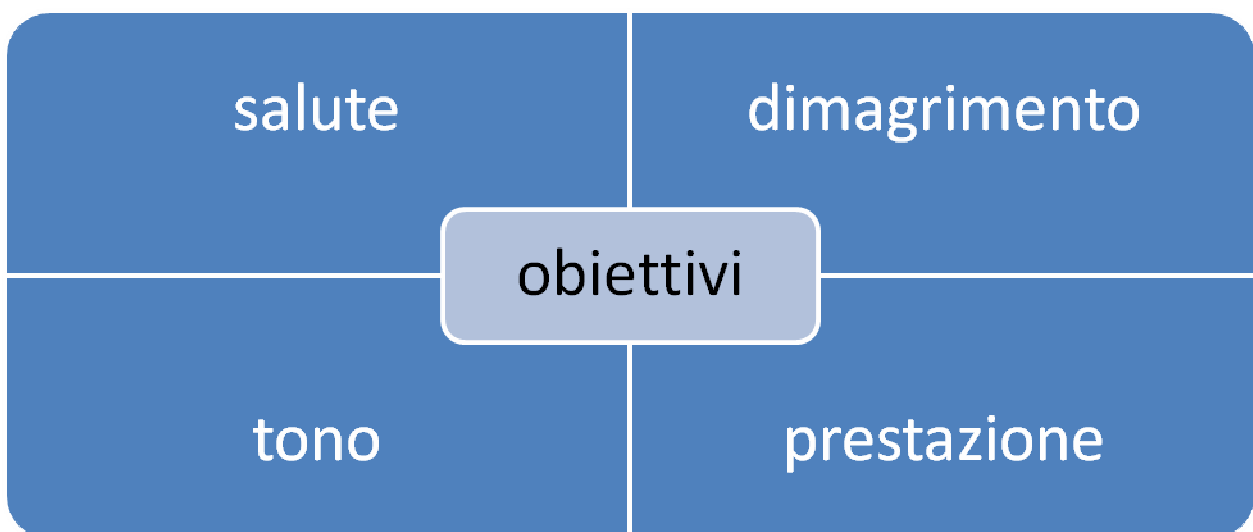
3. Risultati dei test effettuati dall'istruttore

- % massa grassa corporea;

- % massa magra corporea;
- Grado di ritenzione idrica;
- Indice di massa corporea su schema oms;
- Obiettivi da raggiungere prossimo test;
- VO2max (massimo consumo di ossigeno);
- Valore Metabolismo basale;
- Frequenza cardiaca da mantenere per bruciare grassi;
- Frequenza cardiaca da mantenere per allenamento cardiorespiratorio;

### **Protocolli di lavoro personalizzati sala attrezzi**

L'istruttore di sala attrezzi compileranno schede di lavoro personalizzate in base agli obiettivi ed alle esigenze del Socio. Ci sono infinite possibilità per strutturare una scheda di lavoro personalizzata e questa varia a seconda della persona che il istruttore ha davanti, dei suoi obiettivi, delle sue problematiche e dei risultati del check iniziale. Per brevità possiamo riassumere i protocolli di lavoro in 4 tipologie principali:



#### **1. Salute**

##### **Algie (cervicalgie, lombalgie, brachialgie etc)**

Effetti e benefici: attenuare i dolori in fase acuta, prevenire l'insorgenza della sintomatologia in fase non acuta, riequilibrio corporeo.

##### **Paramorfismi / dismorfismi**

Effetti e benefici: riportare la muscolatura in asse, eliminare i vizi posturali, migliorare lo stile di vita ed eliminare i gesti quotidiani che portano al paramorfismo

### **Traumi**

Effetti e benefici: Lavoro pre o post operatorio per preparare la muscolatura ad un intervento chirurgico o per ripristinare il corretto tono muscolare dopo un intervento.

Schede di lavoro per problematiche articolari (periartrite, slogature, epicondiliti etc..) in supporto di eventuali terapie mediche e farmacologiche per eliminare la problematica.

### **Problematiche degenerative (osteoporosi etc...)**

Effetti e benefici: si agisce sulla vascolarizzazione della parte anche attraverso schede con ginnastica passiva (pedana vibrante) per stabilizzare la perdita di calcio e bloccare la fase degenerativa (donne in menopausa etc...) favorendo la minor assunzione di farmaci

### **Problematiche cardiovascolari**

Effetti e benefici: di concerto con i medici curanti si lavora per "allenare" il cuore e prevenire eventuali problemi cardiaci

### **Obesità**

Effetti e benefici: di concerto con il dietologo si impostano programmi differenziati per far sì che il Socio perda peso, rinforzi la muscolatura e riesca a mantenere l'elasticità della pelle.

### **Scoliosi**

Effetti e benefici: dopo i 18 anni non si possono più ridurre i gradi di scoliosi ma si possono attenuare se non eliminare i dolori causati dalle curve anomale della colonna vertebrale con il beneficio di un ritorno ad un miglior stile di vita.

## **2. Dimagrimento**

### **Lavoro aerobico**

Tre differenti tipologie di lavoro proposto nelle schede: AC (aerobic-anaerobic circuit), PAC (power aerobic circuit), HIIT (high intensity interval training)

Effetti e benefici: migliora notevolmente la funzione cardiorespiratoria, aumenta la capillarizzazione con conseguente perdita di peso anche a riposo, aumenta il metabolismo basale.

### **Lavoro aerobico + sovraccarichi**



Schede diversificate con infinite possibilità di allenamento e differenti intensità di lavoro che permettono di non annoiarsi nella ripetizione del gesto.

Effetti e benefici: effetto benefico su tutto il corpo, anche a livello di umore e di attenzione, permette di dimagrire ma anche semplicemente di mantenere un corpo sano con conseguenze positive sulla salute (un corpo sano si ammala di meno)

### **Lavoro in circuito**

Varie tipologie fra cui: CFT (cardio), A-N (aerobic-anaerobic circuit), SPOT REDUCTION

Effetti e benefici: motivante e divertente consente di allenarsi da soli o in piccoli gruppi in sala attrezzi. Tenendo alte le frequenze cardiache durante tutta la seduta permette di bruciare grassi molto rapidamente.

## **3. Tonificazione**

### **Lavoro con sovraccarichi**

Effetti e benefici: permette di aumentare la massa magra con conseguente riduzione del grasso muscolare. Adatto a tutte le persone di tutte le età, non deve far pensare al body building ma a migliorare la salute del proprio corpo conducendo una vita più attiva e meno sedentaria.

Adatto sia a uomini che a donne poiché le infinite possibilità di combinazione delle schede (esercizio – serie – ripetizioni – tempo di recupero – peso utilizzato) unite all'esperienza e alla bravura del personale possono soddisfare qualsiasi tipo di obiettivo

### **Stretching**

Effetti e benefici: grazie all'allungamento muscolare si prevengono traumi e si tonifica la muscolatura senza ingrossarla. Aiuta a prevenire algie alla colonna vertebrale (lombalgie etc...) ed è sempre consigliato a chi ne ha sofferto in passato

### **Ginnastica passiva**

Effetti e benefici: grazie a protocolli personalizzati con Power Plate (pedana vibrante) si riescono ad ottenere risultati strabilianti per la tonificazione della muscolatura se abbinati correttamente all'esercizio fisico, basti pensare che 30" secondi di power plate corrispondono a circa 250 ripetizioni dell'esercizio a corpo libero. Il poco tempo che si ha per allenarsi in una palestra è spesso aiutato da questo strumento.

## **4. Performance**

## **Allenamento e prestazione sportiva**

Effetti e benefici: batteria di test e schede personalizzate per tutti gli sport amatoriali ed agonistici (calcio, ciclismo, canoa, golf, sci, basket, pallavolo etc...) fonte di soddisfazione per gli iscritti alle palestre che possono godere di una preparazione atletica personalizzata.

## **A.2 Descrizione attività sala corsi**

Il gestore dovrà garantire lo svolgimento di almeno due diversi tipi di corsi settimanali, a tutti i Soci fruitori della palestra dovrà essere distribuito un ciclostilato con orari e spiegazione tecnica dei corsi in maniera tale che possano scegliere la disciplina più adatta alle loro esigenze.

Si ritiene che l'informazione e la divulgazione dei metodi di insegnamento e delle specifiche tecniche siano di fondamentale importanza per far aderire il maggior numero di persone al "programma palestra" pensato dal concorrente per il Cral Provincia di Milano.

I Soci avranno quindi a disposizione una scelta fra i seguenti corsi che potranno su richiesta variare durante l'anno per rendere sempre nuova la proposta dei corsi, il gestore dovrà essere in grado mediante il proprio personale di svolgere i corsi più conosciuti all'interno delle palestre, tra cui :

- Stretch&Tone : 45' di tonificazione e 15' di stretching per allenare i tuoi muscoli ed allungarli, il tutto a ritmo di musica;
- Well Stretch : 60' di allenamento per conoscere ed imparare le tecniche di allungamento muscolare. Utile per prevenire i dolori muscolari;
- Fit-yoga : 60' di yoga per rilassare la mente e distendere la muscolatura ritrovando l'equilibrio delle energie psicofisiche;
- Fit Boxe : 60' di lavoro muscolare e cardiovascolare, divertendosi a ritmo di musica con i movimenti degli sport da combattimento;
- Kick Boxe: 60' di allenamento per imparare l'antica arte del pugilato e l'autodifesa usando anche gli arti inferiori;
- Balli Latini: Imparare e conoscere il fascino delle danze sudamericane, dalla salsa al merengue alla bachata;

- Kick 4 Fit: 45 minuti di esercizio aerobico e tono muscolare a ritmo di musica con l'ausilio di step e sacchi da fit boxe;
- Gambe e Glutei: tonificazione di gambe e glutei con esercizi mirati a terra e in stazione eretta;
- Fit Boxe Exercise : Nuovissimo programma che unisce l'attività cardio della ginnastica aerobica con l'antica tecnica della Boxe, del Savate e della Kickboxing. La classe, unica nella sua strutturazione, è caratterizzata da energia e divertimento e mentre ci si allena alla resistenza con calci e pugni senza alcun contatto fisico.
- Step & Aero Step : Classe estremamente coinvolgente, a media difficoltà coreografica. Ideale per chi desidera cimentarsi in allenamenti cardio, trasportati dalla musica e dagli esercizi che vengono svolti a corpo libero, indicati dall'insegnante, ma interpretati da ognuno in modo del tutto personalizzato;
- P i l a t e s M a t w o r k : Metodo che permette un lavoro articolare di coordinamento delle varie parti del corpo. L'originalità sta nel fatto di svolgere l'attività fisica da attori del proprio movimento; i principi di base puntano, infatti, a raggiungere la concentrazione e a ristabilire un controllo della mente e del corpo;
- Push Power : Questa disciplina del fitness unisce i canoni della pesistica tradizionale all'allenamento a tempo di musica. La sfida atletica si concentra nell'utilizzo di manubri e bilancieri in lezioni di gruppo, dove le tecniche del body building si integrano con le coreografie dell'aerobica. Lo scopo: avvicinare una disciplina tipicamente maschile (la pesistica) a una tipicamente femminile (l'aerobica);
- Hip Hop : un ritmo scatenante, una danza travolgente con coreografie uniche nel suo genere! L'Hip Hop reinterpreta il movimento e il modo di muoversi a ritmo di musica creando un preciso lifestyle che abbraccia anche moda, tendenze e musica. Otterrai buoni risultati nella flessibilità del corpo, nella resistenza e nel potenziamento muscolare;
- Kardio Combact : Un divertente allenamento cardio-vascolare in cui si alternano pugni e calci a semplici passi di aerobica. Se amate tenervi in forma a suon di musica, magari in gruppo e provare sempre movimenti nuovi, questo è quello che fa per voi. Si utilizzano i guantoni e si eseguono calci e pugni contro il sacco. Questa disciplina ti aiuta a scaricare la tensione e lo stress quotidiano e ti carica di adrenalina, energia, forza e vitalità. I benefici sono : il dimagrimento, la definizione e il potenziamento muscolare;

- Total Workout: Il classico allenamento di rafforzamento dei muscoli del corpo. Tutti gli attrezzi sono ammessi. Tutti i metodi sono ammessi. Intensità e la giusta sequenza di esercizi: 45 minuti per rafforzare tutti i muscoli del corpo;
- Postural Gym: Una classe importante. Perché la forma, le dimensioni e la consistenza dei nostri muscoli e la mobilità delle nostre articolazioni sono elementi di primaria importanza per lo stato di salute del nostro corpo. Praticata con regolarità la ginnastica posturale allevia i dolori e risolve i piccoli problemi dovuti a posture scorrette e ad un lavoro sedentario;
- G.a.g. : Modella le gambe, gli addominali e i glutei. E' quindi un allenamento mirato per la parte inferiore del corpo. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi per un lavoro localizzato, svolti a tempo di musica. Sono utilizzati anche attrezzi come step, elastici e pesetti;
- Autodifesa : Nasce per difendersi da aggressioni reali che capitano nella strada e proprio per quest'aspetto è diverso dagli sport da combattimento! Gli sport, infatti, preparano ad una competizione agonistica con regole, arbitri, protezioni, mentre nella strada non ci sono regole. Ai partecipanti vengono insegnati il comportamento, la gestualità, la psicologia del confronto, oltre che la difesa personale pratica e le tecniche di disarmo;
- Body Conditioning: un corso per chi vuole abbinare attività aerobica a esercizio muscolare. Viene impegnata tutta la muscolatura del corpo con l'ausilio di piccoli attrezzi al ritmo di musica;
- Ginnastica Dolce: un tipo di ginnastica a basso impatto per eliminare i piccoli dolori muscolari e articolari. Indicato per tutte le persone che vogliono migliorare il proprio stato di salute;
- Fit Yoga: un corso per ritrovare le energie psicofisiche, rilassare e distendere la muscolatura. Ottimo per combattere lo stress e i problemi dovuti ad una cattiva postura;
- Stretch&Tone: il corso abbina esercizi di tonificazione muscolare ad altri di allungamento e stretching. Adatto per ottenere un fisico armonico e particolarmente utile per chi desidera un corpo sempre in piena efficienza;
- Stretching: stare bene e tenersi in forma con la ginnastica di allungamento. Utile anche per eliminare i piccoli problemi muscolari dovuti alla sedentarietà e alle posture scorrette;
- Total Body: migliorare il proprio stato di salute utilizzando tutti i muscoli del proprio corpo con carichi leggeri ad alta intensità;

- Funky: Il corso è la giusta combinazione fra sport e danza, gradualmente si affrontano sequenze di passi che costituiscono un ottimo allenamento aerobico e un divertente coinvolgimento nel trascinante ritmo musicale;
- Aerobica Latina: Una classe coreografica dal sapore dance capace di esaltare ognuno dei partecipanti senza frustrazione. Perché la vera sfida non è nel ricordare e ripetere ma nel personalizzare ed interpretare;
- Butt Camp: un campo militare a tutti gli effetti ma con spirito "fitness" dove gli esercizi sono intensi ed ispirati alla preparazione atletica dell'esercito;
- Well Fitball: Divertente ginnastica con la palla ! Mix di esercizi con una palla, salti e rimbalzi per tonificare ed allungare i muscoli. La dinamicità della palla porta i partecipanti a stimolare i gruppi muscolari senza eccessivi sforzi fisici e prevenire i disturbi articolari e a migliorare l'equilibrio;
- Well Hi low: Attività cardiovascolare ad alto impatto costituita dalla giusta combinazione di musica e coreografie;
- Interval training: Allenamento ad intervalli aerobici ed anaerobici con una programmazione di esercizi miscelati tra loro per poter raggiungere la forma ideale. Stimolante l'interval training è un corso che tende a rompere la monotonia attraverso rapidi cambi di esercizi per la parte superiore e d inferiore del corpo;
- Power Abdominal : Un corso brevissimo ma molto intenso che si concentra solo sull'addome! Una serie di esercizi mirati in soli 10 minuti;
- Power Yoga : Scopri un corso nuovo, dinamico e tonificante partendo dalle posizioni dello yoga classico, reinterpretate in chiave fitness & tone. Nella parte finale del corso più statica e rilassante, l'istruttore diventerà un personal istruttore per tutto il gruppo e correggerà le posture e le posizioni di ogni partecipante;
- Soft Gym : Un corso per risvegliare la muscolatura di tutto il corpo, con esercizi cardio-tonici a media intensità. Molto indicato per mantenere un ottimo stato di salute generale;
- Cardio Pilates : Un corso nuovissimo adatto a chi ha poco tempo per potersi tenere in forma: 20 minuti di attività aerobica per bruciare i grassi + 20 minuti di Pilates per tonificare il corpo, con la possibilità di scegliere di fare uno o entrambi i tipi di esercizio;
- Zumba : è corso da 45 minuti che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

I corsi durante l'anno potranno essere modificati per venire incontro alle esigenze dei Soci e potranno altresì essere introdotti nuovi corsi in base alla stagione in cui ci si trova (esempio: presciistica – durante i mesi invernali, poi potrà essere sostituita da Total Body).

## **B.ARTICOLAZIONE CORSI E SALA ATTREZZI NELLE FASCE ORARIE PRESTABILITE**

### **B.1 Gestione sala corsi**

Il gestore dovrà garantire settimanalmente all'interno dell'orario di apertura lo svolgimento di minimo due tipi di corsi differenti della durata variabile di 60/45/30 minuti per un complessivo minimo di dieci ore settimanali.

Eventuali corsi di 30 minuti o di 45 minuti che verranno introdotti in sostituzione di quelli iniziali da 60 minuti saranno in numero tale da permettere comunque che il monte ore settimanale complessivo rimanga invariato.

Tutti i corsi dovranno essere tenuti da istruttori diplomati ISEF, Laureati in Scienze Motorie o da istruttori in possesso di patentino che certifichi la possibilità di insegnamento della suddetta disciplina rilasciato dalle Federazioni Sportive di appartenenza.

### **B.2. PROSPETTO DI GESTIONE SALA CORSI**

Esempio orari giornalieri dei corsi :

Orari	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
12.45/13.45	Postural Gym L.I.	Funky H.I.		Cardio Kombact M.I.	

17.00/18.00	Aero Step H.I.			Pilates Work L.I.	Mat G & G M.I. (14.30-15.30)
18.00/19.00	Body Condition M.I.	Kick Boxe H.I.		Autodifesa H.I.	CardioPilates L.I. (15.30-16.30)

Legenda:

L.I. = Low Impact (basso impatto) corso facile e adatto a tutti

M.I.= Medium Impact (medio Impatto) corso per principianti evoluti

H.I.= High Impact (alto impatto) corso adatto per persone allenate

### **Specifiche tecniche dei corsi**

Nell'organizzazione dei corsi andrà soddisfatta le esigenze di tutti i Soci proponendo differenti tipologie di corso (Low – Medium – High) mettendo in primo piano il fruitore del servizio (Socio) offrendogli:

- Un orario di riferimento sempre uguale per non creare confusione nel Socio;
- Un' organizzazione dei corsi studiata in maniera tale che il Socio si possa allenare almeno due volte alla settimana nello stesso orario trovando sempre il corso adatto alle sue esigenze (Low – Medium – High);
- Offrire al Socio uno o più corsi settimanali (Low – Medium –High) che rispecchino le sue esigenze rispettando gli orari in cui si può allenare (esempio: chi volesse fare un corso Low Impact può scegliere fra lunedì e giovedì in pausa pranzo etc..);
- Dare un'ampia scelta e distanziare di due o più giorni lo stesso corso per rispettare il fisiologico recupero muscolare;
- Soddisfare le esigenze sia maschili che femminili offrendo corsi che rispecchino i gusti di entrambi i sessi.

Alla Sala Corsi dovrà essere garantita la copertura da parte degli istruttori diplomati Isef o Laureati in Scienze Motorie o aventi il brevetto della disciplina sportiva che insegneranno in orari differenziati. Tutti gli istruttori dovranno essere in grado di lavorare anche in sala attrezzi in caso di necessita e/o urgenze. Ciò garantisce una

facile ed immediata sostituzione del personale assente anche grazie alla figura del Direttore Tecnico che ricopre un ruolo di supporto.

### **B.3 Gestione sala attrezzi**

Il gestore dovrà garantire l'apertura minima nelle seguenti fasce orarie :

Orari:	Lunedì	dalle 12.30 alle 14.30 dalle 16.30 alle 20.30
	Martedì	dalle 12.30 alle 14.30 dalle 16.30 alle 20.30
	Mercoledì	CHIUSO
	Giovedì	dalle 12.30 alle 14.30 dalle 16.30 alle 20.30
	Venerdì	dalle 12.30 alle 17.30

Durante gli orari sopra elencati dovrà essere garantita la presenza di minimo un istruttore Diplomato ISEF o Laureato in Scienze Motorie. Tutti gli istruttori dovranno essere in grado di tenere anche i corsi in caso di necessita e/o urgenze. Ciò garantisce una facile ed immediata sostituzione del personale assente anche grazie alla figura del Direttore Tecnico che ricopre un ruolo di supporto.

### **B.4 Piano di sostituzione del personale assente**

Il concorrente deve sviluppare questa tematica nell'offerta.



## C. Organizzazione risorse umane :



### **Direttore tecnico**

La figura del Direttore Tecnico ha la figura di costante controllo del personale impiegato e di misurare la soddisfazione del Socio fruitore del servizio oltre che essere prontamente disponibile per eventuali sostituzioni del personale assente.

Il gestore dovrà nella sua offerta indicare la figura del Direttore Tecnico che avrà la funzione di costante controllo e gestione del personale impiegato. Suo compito, oltre alla al supporto agli istruttori sarà quello di organizzare la batteria di test di ingresso, la pianificazione del lavoro, il controllo degli aggiornamenti delle schede personalizzate, la customer satisfaction ed eventualmente anche attraverso questionari anonimi distribuiti ai Soci.

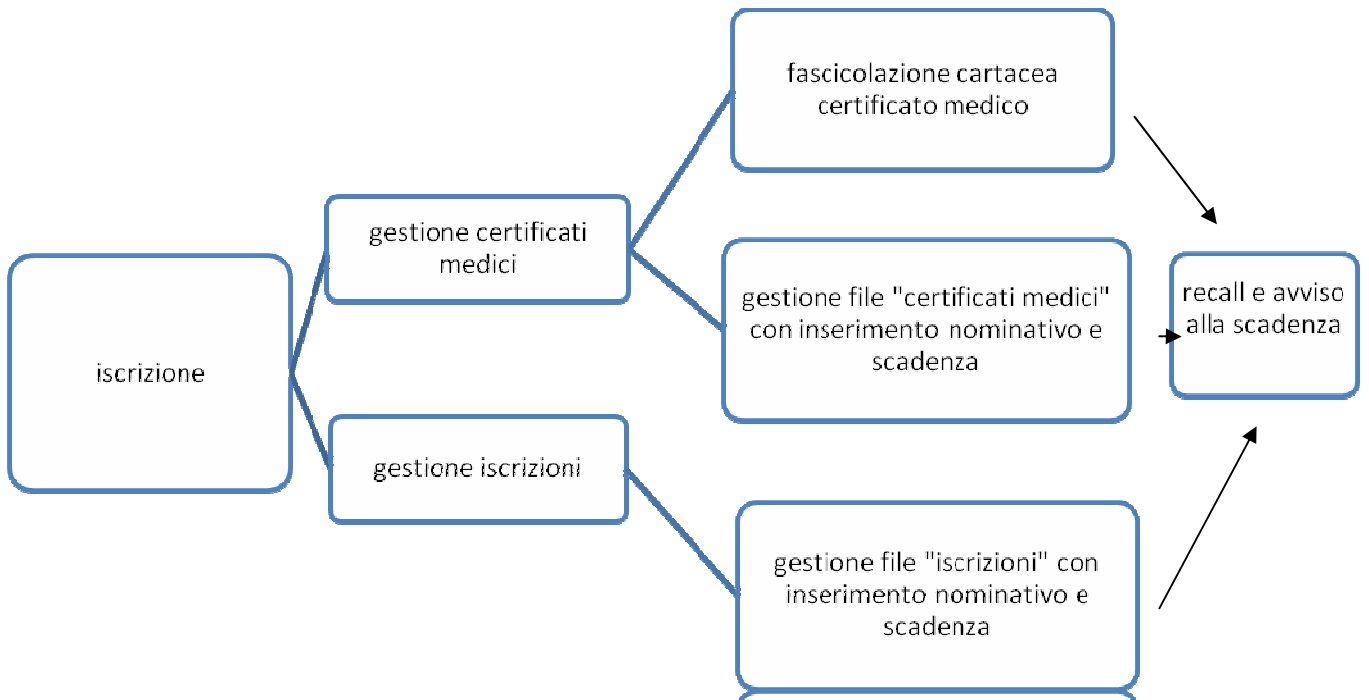
### **Responsabile Coordinatore**

Il Coordinatore del progetto è la figura di riferimento che si occupa dei rapporti con l'Associazione Cral Provincia di Milano e che supervisiona e monitora l'andamento del programma della palestra. E' il diretto responsabile dell'intero progetto e si occupa dello sviluppo del marketing in accordo con il Cral.

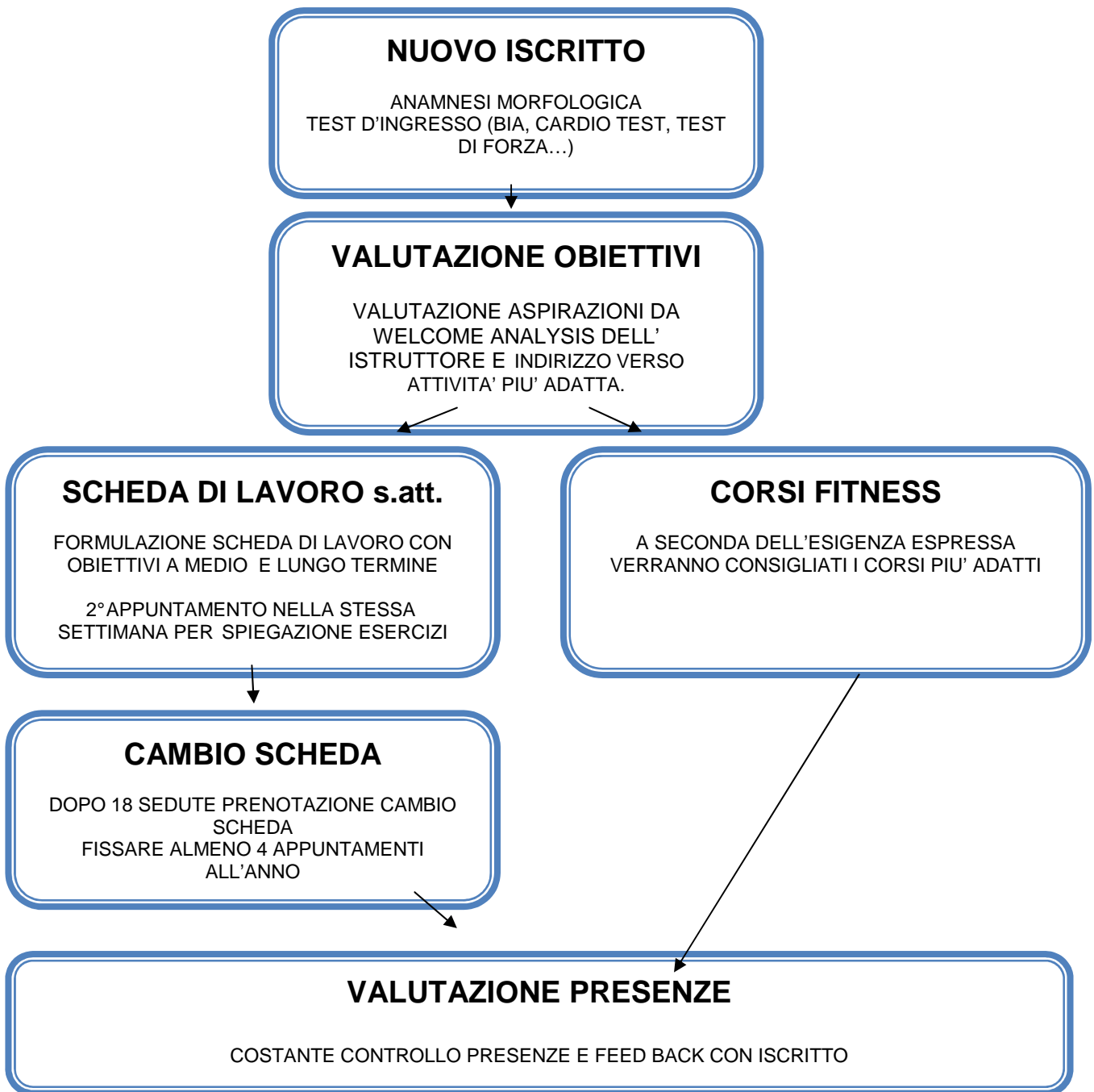
### **Istruttori sala attrezzi e corsi**

Tutti gli istruttori dovranno essere Diplomi ISEF o Laureati in Scienze Motorie in possesso di patentino che certifichi la possibilità di insegnamento della suddetta disciplina rilasciato dalle Federazioni Sportive di appartenenza.

## C. Organizzazione gestionale iscritto



## D. Organizzazione gestionale attività sportiva



## **E. Servizi a Pagamento**

Il concorrente nella sua offerta dovrà dettagliare con precisione tutti i servizi a gratuiti e a pagamento direttamente correlati all'attività di palestra che vorrà implementare, questi potranno essere attivati solo previa autorizzazione dell'Associazione Cral Provincia di Milano.

Il gestore sarà vietata ogni tipo di pubblicità non autorizzata dall'Associazione Cral Provincia di Milano