

---

*Ecco perché ho aperto una  
palestra femminile*

*Susanna Pizzamiglio  
coordinatrice circuito Moves*

---

**Moves** CLUB<sup>®</sup>  
La PALESTRA *femminile*

# Quanto vale il nostro MERCATO

Il mercato del fitness in Europa gode di ottima salute e l'Italia è al secondo posto con un 10% - 15% della popolazione che pratica fitness.

Uno degli elementi che emerge più chiaramente è come il fitness non sia inteso solo come una moda, finalmente molti stanno comprendendo l'importanza dell'attività fisica e dello sport per il proprio benessere psico-fisico.

A dimostrarlo sono i numeri: in Europa la crescita si può misurare con l'aumento del **3,9%** degli iscritti alle palestre, che sono più di **60 milioni** (dato in crescita del 3,3%).

L'Italia resta un mercato particolarmente interessante per le palestre in franchising: delle circa **8.000 strutture**, solo il **5%** infatti aderisce ad un network in franchising e i tassi di crescita e di prospettiva sono esponenziali (**+ 32,4% del giro d'affari e + 50,5% addetti occupati**).

I numeri del fitness sono a nostro favore: il giro d'affari stimato delle attività sportive non agonistiche è di circa 10 miliardi di euro l'anno.

Questi dati ci hanno dato un'importante conferma: aprire un club fitness specializzato nell'allenamento e nella "remise en forme" femminile è un'idea vincente.

Per essere vincenti, club e palestre devono guardare con molta attenzione agli aspetti sportivi, alla gestione aziendale **impiegando staff di professionisti dello sport, del marketing e di gestione e analisi dei "numeri", i famosi KPI...**

MÖVES CLUB si inserisce in uno spazio unico e inesplorato del mondo femminile, quello riservato alle donne che non amano le palestre tradizionali.



## La nostra storia e **CHI SIAMO**

MÖVES CLUB - La Palestra Femminile, nasce nel 2013 dalla realizzazione di un sogno condiviso con un gruppo di amiche:

*"Il sogno di creare un'attività gratificante facendo la differenza per tante persone grazie ad un progetto innovativo"*

E' da qui che nasce MÖVES CLUB a Sondrio, il cui nome deriva da una parola del dialetto valtellinese che significa MUOVITI, niente a che vedere con l'inglese. Una palestra che risponde alle esigenze di una donna che non ama le palestre tradizionali, **100% femminile** dove donne di tutte le età e di tutte le taglie possono allenarsi e sudare in calzoncini corti e maglietta sformata senza il timore di essere osservate o giudicate, un **ambiente informale e confidenziale ideale** per allenarsi in libertà sentendosi a proprio agio.

Una palestra dove le donne, specie se lavoratrici e sposate, possono inserire le sessioni di allenamento all'interno del loro planning settimanale per far quadrare tutti gli impegni senza togliere troppo tempo a casa e figli. Le sessioni, infatti, non sono vincolate ad alcun orario e **non ci sono tempi di attesa grazie alla particolarità dell'allenamento a circuito che è alla base del nostro metodo.**

**Il metodo MÖVES, strutturato sui biotipi femminili e sulla conformazione endocrino-ormonale delle donne,** è studiato appositamente per l'anatomia e le problematiche del sesso femminile ed è efficace con solo **30 minuti di allenamento 2-3 volte la settimana.**

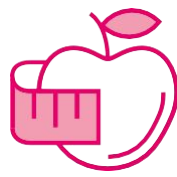
**La nostra mission è sostenere il BENESSERE al FEMMINILE inteso come uno stato che non riguarda solo la salute fisica e l'aspetto estetico ma anche la dimensione emotiva, mentale e sociale.**

MÖVES CLUB ha rappresentato e rappresenta nella sua specificità un'opportunità unica di business in quanto la nostra **proposta è rivolta a una nicchia di mercato totalmente ignorata dalle palestre convenzionali.**

La nostra singolarità si fonda, inoltre, sull'unione di **tre settori fondamentali nell'ambito della salute e del benessere femminile:**



**Fitness specifico**



**Nutrizione**



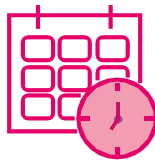
**Estetica**

MÖVES CLUB è stata creata e studiata appositamente per donne che lavorano, hanno figli e famiglia, non possono essere legate a orari e/o vogliono semplicemente sentirsi a loro agio in un ambiente informale e divertente, "protette" da sguardi indiscreti o giudicanti.

Questi sono i pilastri su cui si basa il nostro fitness club:



**Solo  
donne**



**Orari  
flessibili**



**Sessioni di  
allenamento da  
30minuti**



**Controllo mensile  
dei risultati  
ottenuti**



Siamo specializzate nella:



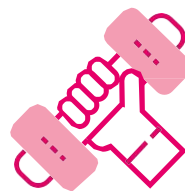
perdita di peso



dimagrimento localizzato



mantenimento del peso



tonificazione del corpo femminile

**“MÖVES CLUB è il primo circuito  
100% italiano di palestre femminili che  
applica un metodo esclusivo, efficace e  
misurabile”**

## Un format di lavoro **SPECIFICO** e **VINCENTE**

I punti essenziali del nostro modello di business:

- ✓ **Basso costo di realizzazione della struttura e Organigramma molto contenuto**
- ✓ **Ridotti orari di apertura della palestra**
- ✓ **Target di clientela preciso e numeroso**
- ✓ **Esigenze del cliente molto elevate**
- ✓ **Valore della soluzione infinito**
- ✓ **Pricing (valore degli abbonamenti) medio-alto**
- ✓ **Infinite possibilità di up e cross selling (oltre all'abbonamento, vendere diversi servizi allo stesso utente)**
- ✓ **Innumerevoli argomenti/leve commerciali da sfruttare per il marketing preventivo**
- ✓ **Scalabilità**

Questa impostazione di lavoro ci permette di ottimizzare costi e massimizzare i ricavi producendo un'ottima marginalità.

Inoltre questa impostazione ci consente di differenziarci e trovare il nostro spazio in un mercato di palestre generaliste e tutte uguali e di gestire un target preciso con un progetto che risolve loro problemi fondamentali ed esigenze precise.



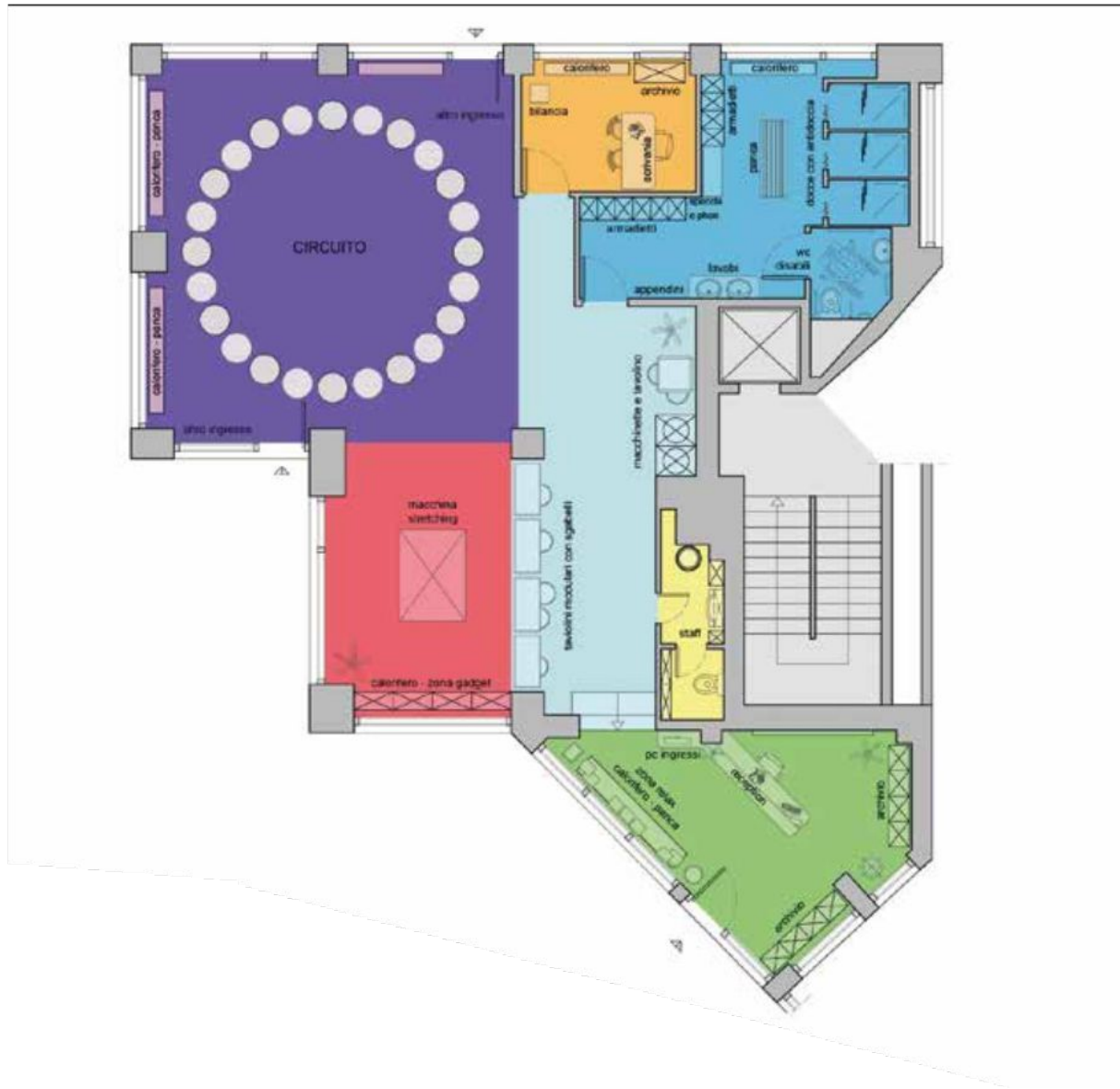
Le immagini possono essere soggette a copyright



Le immagini possono essere soggette a copyright



# I requisiti della nostra location max 200mq – 1.000/1.500€



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: purple; margin-right: 5px;"></span> Zona circuito | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightblue; margin-right: 5px;"></span> Spogliatoio con bagni               | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; margin-right: 5px;"></span> Zona staff con bagno    |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></span> Zona stretching  | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightcyan; margin-right: 5px;"></span> Corridoio con bancone e macchinette | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></span> Reception con zona relax |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></span> Ufficio       |   |  |

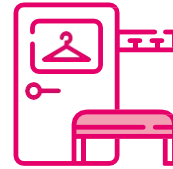




# Gli obiettivi da **RAGGIUNGERE**

---

Le immagini possono essere soggette a copyright



**Ambiente informale e confidenziale**

---



**Personale specializzato**

---



**Target ben preciso**

(gestire e scegliere un target preciso con un progetto che possa risolvergli problemi fondamentali è il nostro punto di forza, è ciò su cui noi ci basiamo per differenziarci e ricavare la nostra nicchia in un mercato di palestre generaliste e tutte uguali.)

---



**Controllo dei costi**



# Moves

## La PALESTRA femminile

- 4** settimane e tu noterai la differenza.
- 8** settimane e la noteranno i tuoi amici.
- 12** settimane e il resto del mondo vedrà il CAMBIAMENTO.
- 1** un solo giorno per DECIDERE di allenarti con noi.

**ENTRA E PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA**



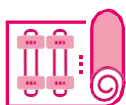
# I SERVIZI

che offriamo alle nostre iscritte

---

- ✓ Percorsi specifici di allenamento **con Person Trainer, per dimagrimento e tonificazione**
- ✓ Programmi di mantenimento
- ✓ Educazione alimentare
- ✓ Consulenza periodica

**Il metodo MÖVES, basato sugli ALLENAMENTI ORMONALI IN BASE AL PROPRIO BIOTIPO, permette di rassodare, tonificare e soprattutto aumentare il livello di metabolismo in soli 30 minuti.**



**Allenamenti a circuito  
(dimagranti/tonificanti/metabolici/posturali)**



**Alternanza attività' cardiovascolare e tonificazione muscolare**



**Esercizi personalizzata in base agli obiettivi e alla propria costituzione endocrino-ormonale**



**Monitoraggio periodico**



**Abbinamento a piani di educazione alimentare**



Le immagini possono essere soggette a copyright





Le immagini possono essere soggette a copyright

## I nostri “S EGRETI”...

---

**Il nostro è un METODO UNICO, EFFICACE e SOSTENIBILE nel TEMPO, basato su 5 punti fondamentali:**

1. **Allenamenti ORMONALI\*** finalizzati alla **RICOMPOSIZIONE CORPOREA\***
2. **Attivazione dell'EPOC\*** per bruciare calorie diverse ore dopo l'allenamento
3. **PERSONALIZZAZIONE** degli allenamenti in base alla propria GENOTIPIA e BIOTIPO FEMMINILE
4. **MONITORAGGIO PERIODICO** dei risultati raggiunti e da raggiungere
5. **Abbinamento a un piano di educazione alimentare** impostato da esperti di nutrizione e dietetica

\***ALLENAMENTI ORMONALI**, Quando **una** specifica tipologia di **allenamento** si concentra sull'aumento o sull'abbattimento di **un** particolare **ormone**, si parladi **allenamento** o **workout ormonale**. Gli esercizi proposti (per dimagrire o tonificare) sono studiati specificatamente per **produrre o ridurre un preciso ormone** favorendo le sue funzionalità e i suoi benefici.

\* **EPOC**, acronimo di Excess Postexercise Oxygen Consumption, traducibile in italiano come Consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento, è l'indice di misurazione dell'aumento del consumo di ossigeno a seguito della intensa attività, destinato a soddisfare il “debito di ossigeno” del corpo.

\* Per **RICOMPOSIZIONE CORPOREA** s'intende l'aumento della massa magra insieme ad una diminuzione della massa grassa, ovvero costruzione di muscoli e riduzione del grasso **corporeo**.

# MARKETING, MANAGEMENT e FORMAZIONE CONTINUA

Per il marketing, abbiamo creato materiali e funnel studiati per l'acquisizione, lo sviluppo e la fidelizzazione della cliente, sia on-line che of-line.

Il nostro progetto di lavoro è impostato per individuare con il management:

- 1. Parametri di efficacia aziendale necessari**
- 2. Approccio e posizionamento con il mercato**
- 3. Listino da applicare**
- 4. Budget di costi**
- 5. Obiettivi di breve, medio e lungo periodo**
- 6. Parametri aziendali da raggiungere**
- 7. Organigramma aziendale necessario allo svolgimento**



Abbiamo inoltre creato la nostra "scuola" per formare specificatamente e in modo continuativo i componenti dello staff:

- ✓ **Dirigenza**
- ✓ **Accoglienza clientela**
- ✓ **Assistenza clientela**
- ✓ **Trainer**



## PALESTRA AL FEMMINILE UN MODELLO DI BUSINESS CHE VINCE E CONVINCIE

SE LA VOSTRA PALESTRA  
PLURISERVIZIO  
NON PORTA PIÙ  
AI RISULTATI  
DI UNA VOLTA,  
PROVATE A  
RIPENSARE IL VOSTRO  
MODELLO DI BUSINESS E  
A CONCENTRARVI SU UNA  
NICCHIA PROFITTEVOLE,  
COME QUELLA FEMMINILE

**R**iuscire a rispondere con la massima professionalità e qualità a tutte le possibili richieste che provengono da un'utenza ampia e diversificata è uno sforzo imprenditoriale enorme, molto costoso e molto rischioso. Le tradizionali palestre pluriservizio oggi devono vedersela con giganti internazionali aperti 24 ore su 24 o con catene low cost che giocano la carta del prezzo sempre più basso. Per la classica palestra generalista diventa molto difficile

competere e raggiungere risultati soddisfacenti. La specializzazione e l'offerta di servizi mirati, invece, che punta a soddisfare i bisogni di pubblici ben identificati, sembra sempre più essere il tipo di investimento su cui scommettere. Per questo motivo abbondano le offerte di format e metodi di allenamento che si rivolgono a target ristretti, per creare delle vere e proprie community di persone che condividono obiettivi, interessi, gusti, esigenze. E amano trascorrere il tempo insieme, in un ambiente familiare che sentono come "casa". Se vi rendete conto

22 LAPALESTRA.IT

# Moves CLUB

## La PALESTRA femminile

- 4 settimane e tu noterai la differenza.
- 8 settimane e la noteranno i tuoi amici.
- 12 settimane e il resto del mondo vedrà il CAMBIAMENTO.
- 1 un solo giorno per DECIDERE di allenarti con noi.

**ENTRA E PRENOTA  
LA TUA PROVA GRATUITA**

gravidanza: Scoperta, Conoscenza, Preparazione; e nel post parto Recupero, Ripresa, Rilancio) permette di proporre alle allieve degli allenamenti mirati, adeguati e sicuri per la fase che stanno vivendo, così da assecondare attraverso il movimento i cambiamenti fisiologici del corpo e, eventualmente, alleviare i disturbi o i fastidi che possono occorrere a causa delle modificazioni della gravidanza e del post parto. Sappiamo inoltre che non sempre è possibile andare in palestra o avere la consulenza di un personal trainer; per questo abbiamo pensato a una piattaforma di videoallenamenti del nostro metodo LadyMum TRAINING. Sul nostro sito si possono trovare diversi video contenenti allenamenti, pratiche, training e rilassamenti selezionabili con vari criteri: tempo a disposizione, distretto corporeo interessato, epoca gestazionale/post partum, tipologia di allenamento... per allenarsi dove, come, quando si vuole. L'idea in più è che i videoallenamenti possano essere consigliati dai trainer in combinazione all'allenamento svolto nelle sessioni personal o nelle miniclasse, in modo così da aiutare le allieve nel praticare attività fisica quotidianamente (e comodamente).»

Per informazioni  
[www.ladymum.com](http://www.ladymum.com)

### L'allenamento a circuito proposto da Moves Club

Una rete di palestre ideate da Susanna Pizzamiglio, proprietaria di Moves Club Sondrio

«Il primo MOVES CLUB nasce a Sondrio e il suo nome deriva da



una parola del dialetto valtellinese che significa MUOVITI! (niente a che vedere con l'inglese). Una palestra che risponde alle esigenze di una donna che, come me, non ama le palestre tradizionali. Moves Club è una palestra 100% femminile dove donne di tutte le età e di tutte le taglie possono allenarsi e sudare in calzoncini corti e maglietta sfornata senza il timore di essere osservate o giudicate; un ambiente informale e confidenziale, ideale per allenarsi in libertà sentendosi a proprio agio. Una palestra dove le donne, specie se lavoratrici e sposate, possono inserire le sessioni di allenamento all'interno del loro planning settimanale per far quadrare tutti gli impegni senza togliere troppo tempo a casa e figli. Le sessioni, infatti, non sono vincolate ad alcun orario e non ci sono tempi di attesa grazie alla particolarità dell'allenamento a circuito che è alla base del nostro metodo. Il metodo MOVES, strutturato sui biotipi femminili, è studiato appositamente per l'anatomia e le problematiche di noi donne ed è completo ed efficace con soli 30' di allenamento 2/3 volte la settimana. Una palestra dove sei sempre seguita, aiutata e supportata dalle istruttrici nell'esecuzione dell'allenamento e dove i tuoi risultati vengono periodicamente monitorati.»

Per informazioni  
[www.moves.club](http://www.moves.club)

### L'allenamento tecnologico di Mrs.Sporty

Il racconto di Pietro Signorelli, supervisor del franchising «Nelle palestre tradizionali gli allenamenti richiedono tempo, i corsi hanno degli orari prestabiliti e fino a qualche tempo fa anche la classica "scheda di allenamento" in sala pesi era fatta più a misura di uomo, che non di donna. Da qui è nata l'idea di un allenamento di soli 30 minuti, che però fosse anche efficace e che allo stesso tempo andasse incontro a quegli obiettivi specifici delle donne, come

26 LAPALESTRA.IT



# Moves CLUB

La PALESTRA femminile

[www.moves.club](http://www.moves.club)

[movesclubitalia@gmail.com](mailto:movesclubitalia@gmail.com)

tel. 0342.1900032