

**"RUN & HEALTH" – Roma**

**DOVE:** Roma – Villa Doria Pamphilj – parco attrezzato

**QUANDO:** sabato 21/05/11 ore 10.30

**PERSONAL TRAINER:** Claudio Rapaccioni

**- PROGRAMMA -**

**ore 10.30: ritrovo**

- Ritrovo partecipanti presso Villa Doria Pamphilj
- distribuzione ai partecipanti di t shirt brandizzate + compilazione moduli

**ore 10.50: introduzione**

- Il coordinatore di Studio Ghiretti chiede ai partecipanti di disporsi a semicerchio attorno alla dietista, esortandoli a mantenere il silenzio, introduce l'attività e Sara Orsenigo, in rappresentanza di Yakult Italia;
- Benvenuto di Sara Orsenigo, che spiega perchè Yakult ha deciso di realizzare questa attività e spiega la "reason why" del progetto;
- Intervento del il/la dietista che fornisce consigli su una corretta alimentazione in ottica sportiva e dell'importanza della salute dell'intestino (10' circa). Il/la dietista si renderà disponibile anche per eventuali approfondimenti personali al termine del momento sportivo;
- Il coordinatore Studio Ghiretti raccoglie i partecipanti + gli organizzatori per la foto di gruppo.

**ore 11.00: inizio attività fisica**

- La gestione del gruppo passa al personal trainer, che prima di tutto spiega ai partecipanti come si svolgerà la sua attività e successivamente parte con la parte pratica proponendo autonomamente le attività secondo il seguente schema:
- Riscaldamento

**Studio Ghiretti & Associati S.r.l.**

Sede Legale e Sede Amministrativa: Via Emilio Casa, 7/2A · 43100 Parma  
Tel. 0521 1911411 · Fax 0521 1911499 · info@studioghiretti.it · www.studioghiretti.it  
Capitale Sociale 115.000,00 euro i.v. · iscrizione al registro delle imprese di Parma, Codice Fiscale e Partita Iva 02185691207

- Tonificazione
- Corsa leggera
- Stretching

L'attività si svolgerà lungo il percorso della Villa, per terminare nuovamente al punto di ritrovo

## **Ore 11.50: Post attività**

- Il coordinatore di Studio Ghiretti richiama le persone al desk posizionato al punto di partenza, da dove il/la dietista è nuovamente a disposizione per domande e consulenza.
- Consegna ai partecipanti del prodotto.

## **Ore 12.00: Rompete le righe**

- Realizzazione con 5 partecipanti +dietista + personal trainer di 5 mini clip secondo brief precedentemente condiviso.