



# TEAM BUILDING

Condividi con i tuoi collaboratori un'esperienza unica ed indimenticabile

# PERCHÉ ORGANIZZARE UN EVENTO AZIENDALE SPORTIVO?

Perché una giornata all'aperto porterà benefici di natura non direttamente economici, ma rilevanti per l'impresa: miglioramento del clima aziendale, retention dei dipendenti, attrattività dei talenti, employer branding, responsabilità sociale d'impresa verso il territorio.





# PERCORSO

Il percorso che vi proponiamo è suddiviso in 4 momenti:

- Analisi del contesto, studio di un concept e definizione dell'attività più adatta;
- Incontro in azienda con i partecipanti e condivisione del concept;
- Attività;
- Analisi finale in azienda con partecipanti all'attività.



# OBIETTIVI DEL T.B.

- Valutare ed apprezzare attitudini, competenze, potenzialità dei singoli individui;
- Condividere i valori aziendali;
- Stimolare ed aumentare la collaborazione fra i colleghi;
- Costruire e potenziare relazioni interpersonali;
- Creare un clima di fiducia e di stima tra gli appartenenti allo stesso gruppo;
- Sviluppare creatività, ascolto, empatia, motivazione, coesione, integrazione, leadership.





# I FATTORI CHIAVE DEL TEAM BUILDING

## RUOLI

Ogni ruolo all'interno di un gruppo è fondamentale per la crescita aziendale. Non esistono ruoli più importanti di altri, esistono ruoli diversi.

## COMUNICAZIONE

Rappresenta uno degli elementi fondamentali nel gruppo essendovi all'interno un processo interattivo, informativo e trasformativo cioè di dialogo e contatto tra le parti, conoscenza e scambio, creatività e cambiamento. Attraverso momenti di ascolto, condivisione, confronto, scambio, esposizione, feedback.

## CLIMA

Un clima positivo è un elemento determinante per la vita aziendale e viene reso esplicito attraverso il sostegno e la fiducia reciproca, l'attenzione del leader verso i bisogni dei singoli, il riconoscimento dei ruoli, la qualità delle relazioni, l'apertura e il feedback.

## SVILUPPO

E il fine verso cui il gruppo deve tendere.. Viene inteso come sviluppo sia di crescita personale che sul piano dell'attività di gruppo. **Un team affiatato è da sempre la leva di crescita aziendale più importante che ci sia.**

# TIME

Sulla base degli obiettivi che ci poniamo la prima cosa che andremo a definire insieme sarà la durata che dovrà avere il nostro evento di team building.

- Evento di 3 gg
- Evento di 2 gg
- Evento di 1 gg





# ATTIVITÀ

Dopo una prima analisi del contesto e degli obiettivi che vogliamo raggiungere, andremo a definire quale sarà la tipologia di attività più idonea:

- Attività sportiva a squadre;
- Attività di socializzazione;
- Attività sportiva individuale;
- Attività charity.





PROPOSTA 3 gg

Le origini del Castello di Spessa (Capriva del Friuli, Gorizia) si rintracciano già in epoca romana, quando è documentata la presenza di una torre d'avvistamento e di una fornace, mentre il maniero vero e proprio risale al 1200. Nei secoli, di famiglia in famiglia, al castello di Spessa sono stati ospitati personaggi celebri come Giacomo Casanova e Lorenzo Da Ponte.

# CASTELLO DI SPESSA





# PROPOSTA 3 gg

## WINE RESORT

Il Castello di Spessa Golf&WineResort è un'icona di raffinata ospitalità. Quattro strutture in cui soggiornare, ciascuna con un proprio stile ben definito, fra cui gli ospiti possono scegliere la sistemazione preferita (il Castello, La Tavernetta al Castello, il Casale in collina e gli Appartamenti nelle Vigne ), tre ristoranti, un campo da golf a 18 buche, una Wellness Spa.





# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

Venerdì:

- Arrivo al Castello nel tardo pomeriggio
- Check-in e sistemazione nelle strutture assegnate
- Piccolo meeting di presentazione
- Cena presso il Ristorante la Tavernetta al Castello
- Pernottamento.





# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

Sabato:

- Ore 7 Prima colazione;
- Ore 8 Briefing con ospiti
- Ore 9 Partita a golf a squadre
- Ore 13 buffet light-lunch nell' antica cucina friulana della casa di caccia;
- Dalle 14 alle 19 Tempo libero e relax;
- Ore 19 Esperienza eno-gastronomica (visita alle cantine di invecchiamento medievali del castello e la degustazione vini;
- Ore 20,30 - 23 Cena;
- Pernottamento



# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

Domenica:

- Ore 7.30, Prima colazione;
- Dalle 9 alle 11, Passeggiata lungo il sentiero delle vigne alte;
- Ore 13, pranzo a buffet nelle sale del Castello;
- Primo pomeriggio rientro.





PROPOSTA 3 gg

Incastonato nella roccia della punta più a Nord dell'Isola del Giglio, il Resort Faro di Punta Fenaio è un'autentica perla che si affaccia a picco sulle acque cristalline di una delle più belle isole dell'Arcipelago Toscano.

Un luogo esclusivo per trascorrere 3 giorni fuori dagli schemi, dal caos e potersi concentrare sul team building.

# FARO DI PUNTA FENAIO

An aerial photograph of a rugged coastline. In the foreground, a small resort building with a red roof is situated on a rocky outcrop. A winding path leads up the hillside. The sea is a deep blue, and the sky is clear. The text 'FARO DI PUNTA FENAIO' is overlaid in large white letters.

# PROPOSTA 3 gg

## LOCATION

Il faro è situato nella punta estrema nord dell'Isola del Giglio, la strada sterrata panoramica taglia la macchia mediterranea sul lato est dell'isola donando fascino all'esclusività e riservatezza del luogo.





# PROPOSTA 3 gg

## LOCATION

Si tratta di un luogo in cui fare dei progetti, sviluppare del newbusiness, dissipare tensioni, rilassarsi e chiaccherare. In un luogo come questo non è strettamente necessario sviluppare attività di team building articolate in quanto è perfetto per rimettere in sintonia un team.



# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

### VENERDÌ

- Ore 18 arrivo presso il Faro
- Ore 18.30 sistemazione nelle camere
- Ore 20.30 cena





# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

### SABATO

- Ore 07.30 colazione
- Ore 8.30 briefing
- Ore 10 camminata di gruppo  
verso spiaggia delle Caldane
- Ore 13 pranzo
- Ore 15.30 Meeting con  
consulente
- Ore 17 attività di gruppo
- Ore 20.30 cena

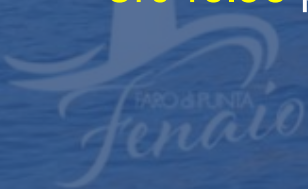


# PROPOSTA 3 gg

## PROGRAMMA

### DOMENICA

- Ore 07.30 colazione
- Dalle 8.30 alle 12.30 incontri individuali con consulente
- Dalle 08.30 alle 12.30 tempo libero
- Ore 13 pranzo
- Ore 15.30 partenza





PROPOSTA 2 gg

140 km a pelo d'acqua che ruotano intorno al lago di Garda. La Garda by bike è considerata una delle piste ciclabili più spettacolari d'Europa. La pista infatti si aggrappa alle pareti verticali a picco sul lago in un percorso panoramico dalle soluzioni ingegneristiche sostenibili.

# GARDA BY BIKE



PROPOSTA 2 gg

## **BICICLETTE**

Noleggeremo delle biciclette a pedalata assistita in modo che, anche i meno esperti, potranno divertirsi e godersi 2 giornate fantastiche.





# PROPOSTA 2 gg

## COMPETIZIONE

Divideremo le persone in gruppi estraendo a sorte i componenti di ogni team o decidendo insieme le squadre.

Una volta terminato il giro del lago saranno sommati i tempi di ogni componente del team. La squadra che avrà impiegato meno tempo otterrà un piccolo riconoscimento.





# PROPOSTA 2 gg

## COMPETIZIONE

La cosa simpatica è che durante il giro si potranno formare gruppi composti da persone di team diversi.

Questo sarà positivo in quanto i partecipanti non sapranno fino all'ultimo quale squadra otterrà il premio e inoltre si creeranno in modo naturale gruppi più veloci e gruppi più lenti. In questo modo ognuno potrà andare al suo passo.



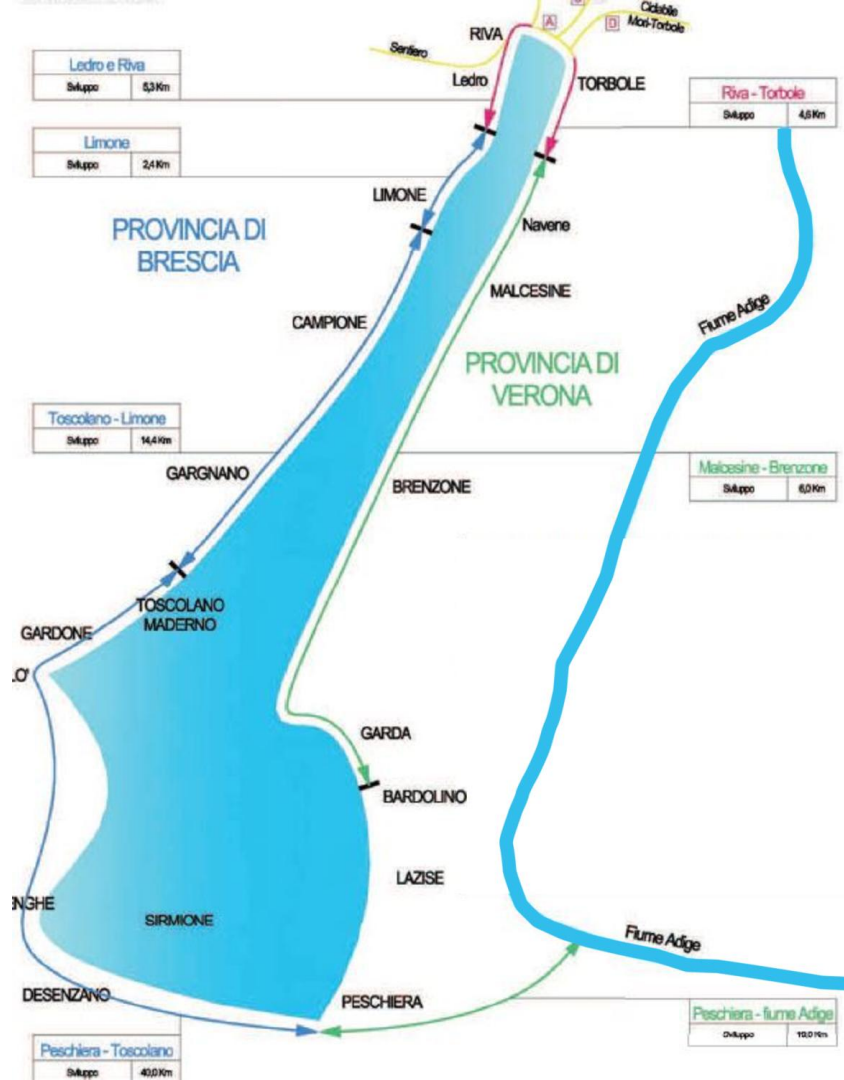


# PROPOSTA 2 gg

## IL GIRO

Partiremo da Bardolino per arrivare a Limone. Lì pernosteremo per poi ripartire il giorno dopo e tornare a Bardolino.

Saranno circa 70 km il primo giorno e 70 il secondo.



# PROPOSTA 2 gg

## PROGRAMMA

Sabato:

- Ore 10.30 arrivo presso l'hotel Du Lac;
- Ore 12.30 pranzo
- Ore 14 partenza in autobus per Bardolino
- Ore 15 partenza da Bardolino con biciclette
- Ore 19 arrivo a Limone
- Ore 19/21 relax
- Ore 21 cena





# PROPOSTA 2 gg

## PROGRAMMA

Domenica:

- Ore 07.30 colazione;
- Ore 9 partenza
- Ore 12 arrivo a Bardolino
- Ore 12 consegna bici
- Ore 13 pranzo presso la Locanda al Cardellino
- Ore 16 rientro





# PROPOSTA 2 gg

## SHORT VERSION

Se 140 km sembrano tanti c'è anche la possibilità di ridurre ad **80 km**: 40 il primo giorno e 40 il secondo. Si tratta di un giro da un'ora e mezzo per giornata.

Noleggio biciclette a Bardolino e partenza da Toscolano Maderno con pernottamento a Torbole.





PROPOSTA 2 gg

## TORBOLE

A Torbole pernosteremo presso la Cantina, Frantoio e Agriturismo **Madonna delle Vittorie**. Un posto unico ed esclusivo presso cui faremo una fantastica degustazione di Trento DOC, olio d'Oliva DOP e ceneremo fra le vigne.





PROPOSTA 2 gg

## TORBOLE

Un luogo incantevole immerso fra le vigne di uno dei vini più importanti d'Italia. A fianco della Cantina scorrono le placide acque del fiume Sarca sui cui sarà possibile andare a fare una camminata di 5 km.





PROPOSTA 2 gg

Una camminata a sostegno di un progetto solidale perchè aiutare gli altri significa aiutare se stessi.

Il volontariato d'impresa coinvolgerà i vostri collaboratori prima, durante e dopo l'evento.

Questa iniziativa è strutturata in 3 parti: raccolta fondi, camminata, donazione.



# FRANCIGENA CHARITY WALKING

# PROPOSTA 2 gg

## IL PROGETTO

Il progetto è così suddiviso:

- Individuazione di un'associazione o di un progetto da sostenere;
- Tutti i collaboratori diventano charity ambassador invitando i loro amici e follower a donare qualcosa in favore del nostro progetto;
- Una volta chiusa la raccolta fondi partirà la camminata per la consegna dell'assegno.

cerca un progetto, una non profit, un amico

Come FunzionaDonareRaccolte fondiOrganizzazioni Non ProfitAccedi/Regi



**Raccolto**  
**€ 3.271**  
Donatori  
**56**  
Terminato  
Un progetto di  
Se Vuoi Puoi Asd



**Liberi di camminare 2020**  
LA NOSTRA STORIADONATORI

IN CAMMINO PER UN MONDO LIBERO DALLA SCLEROSI MULTIPLA.  
Creato da ASD Rosa Running Team e da LAMU Libera Accademia del Movimento Utile in associazione con Se Vuoi Puoi, Liberi di Camminare 2020 è dedicato alla raccolta fondi per la ricerca contro la sclerosi multipla.  
Lo scopo è, tra gli altri, di dimostrare che i limiti della patologia si possono superare anche praticando attività sportiva, corretta e supervisionata, e tramite un gesto semplice e naturale come il cammino per raggiungere il benessere



PROPOSTA 2 gg

## LA CAMMINATA

Vi proponiamo la Easy Francigena: una camminata di 2 giorni, accompagnati da una guida ambientale autorizzata. La partenza è dalla stazione dei treni di San Miniato, dove si erge la Rocca adibita a punto di controllo sulla Via. Se ne percorre un tratto per arrivare ad un Agriturismo eco-sostenibile e completamente autosufficiente, immerso nel silenzio delle colline circostanti.



# PROPOSTA 2 gg

## LA CAMMINATA

La sera sarà dedicata al relax e all'assaggio dei prodotti tipici bio a km zero. Dopo un sonno ristoratore e una gustosa colazione si riparte per la tappa successiva, che ci porterà a Castelfiorentino, centro artisticamente interessante grazie a santuari, ville signorili e agli affreschi quattrocenteschi di Benozzo Gozzoli. Andremo poi alla stazione per rientrare con il treno.



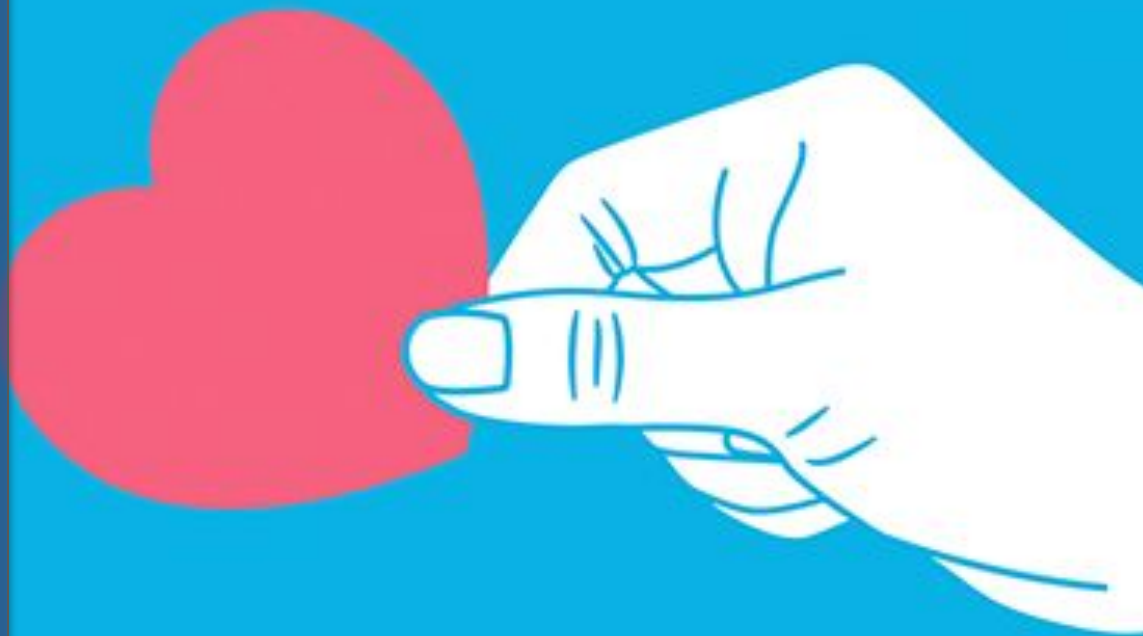


PROPOSTA 2 gg

## LA PIATTAFORMA

Per la raccolta fondi sarà utilizzata la piattaforma “Rete del Dono”.

Rete del Dono è una piattaforma di crowdfunding per la raccolta di donazioni online a favore di progetti d'utilità sociale ideati e gestiti da organizzazioni non profit (ONP). I protagonisti della Rete del Dono sono le ONP, i loro sostenitori e i donatori.



fare una donazione significa



PROPOSTA 1 gg

## **FITNESS DAY FROM “OPERA 02”**

Benessere psicofisico, location incantevole, enogastronomia di qualità, questi sono gli ingredienti di una giornata unica ed indimenticabile.

In collaborazione con un team di esperti laureati in scienze motorie, faremo fare ai vostri collaboratori un percorso che riattiverà i loro 5 sensi e il loro benessere interno.



# **FITNESS DAY FROM OPERA 02**



# PROPOSTA 1 gg

## PROGRAMMA

- Ore 08:30, arrivo presso Opera 02 con piccolo buffet di benvenuto;
- Ore 9.00, briefing con tutor;
- Dalle 09.30 alle 11.00, camminata fra le vigne;
- Ore 11.30, degustazione in cantina
- Ore 13.00, pranzo
- Dalle 15.00 alle 16.00, Game
- Dalle 16.00 alle 17.00, relax o fitness fra le vigne
- Ore 17.00, brindisi finale





# PROPOSTA 1 gg

## LA LOCATION

### OPERA 02

Immersa nel verde delle bellissime colline modenesi, nella quiete di un piccolo e suggestivo borgo a pochi minuti da Modena, il Ristorante Cantina Opera 02 è uno dei luoghi più suggestivi ed eleganti della Regione.





PROPOSTA 1 gg

## DEGUSTAZIONE E PRANZO

Visiteremo la Cantina e pranziamo nella loro favolosa terrazza affacciata sulle colline del Grasperossa, tipica uva autoctona con cui viene realizzato l'omonimo vino lambrusco.

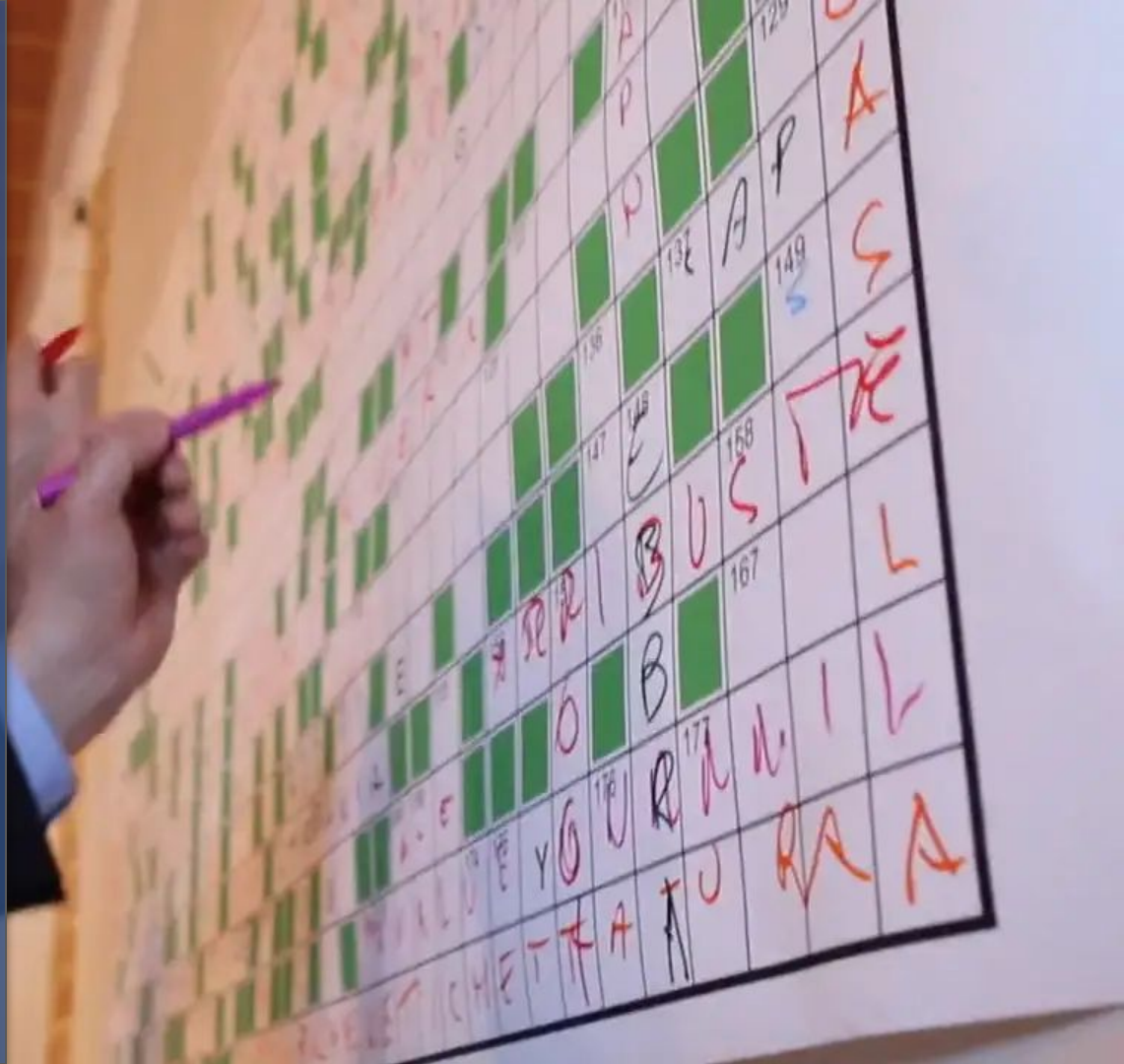


# PROPOSTA 1 gg

## GAME

Condividere i valori aziendali, la filosofia, la vision, le case history, i ruoli, etc è qualcosa di molto importante che fa sentire le persone parte di una squadra. Vi proponiamo un gioco basato proprio sui concept più rappresentativi della vostra azienda: il cruciverba.

Ogni squadra avrà il suo foglio. La prima che terminerà (30' di tempo) otterrà un premio speciale.





PROPOSTA 1 gg

## **ORIENTEERING**

L'Orienteering è uno sport caratterizzato da ragionamento creativo e progettualità. Grazie all'Orienteering ogni azienda ha la possibilità di esercitare, stimolare o valutare le performance dei propri gruppi di lavoro. Leadership, Membership, Emotività, Pianificazione, Comunicazione sono solo alcune delle tematiche che, grazie all'Orienteering, possono essere sviluppate in modo efficace.



# PROPOSTA 1 gg

## OBIETTIVO

L'obiettivo consiste nel raggiungere una sequenza di punti situati in un ambiente naturale sconosciuto tramite l'utilizzo di una mappa con simbologia speciale e di una bussola. Per completare un percorso non servono delle doti atletiche, ma occorre soprattutto progettare una strategia vincente, ragionare in modo dinamico e creativo, gestire le proprie risorse sia fisiche che mentali, decidere con sicurezza.





PROPOSTA 1 gg

## **SICUREZZA**

Le prove a cui i gruppi sono sottoposti non comportano rischi per l'incolumità individuale; la dimensione avventurosa non è legata ad aspetti di rischio fisico, ma solamente al movimento in ambiente sconosciuto e all'attività insolita che viene svolta.

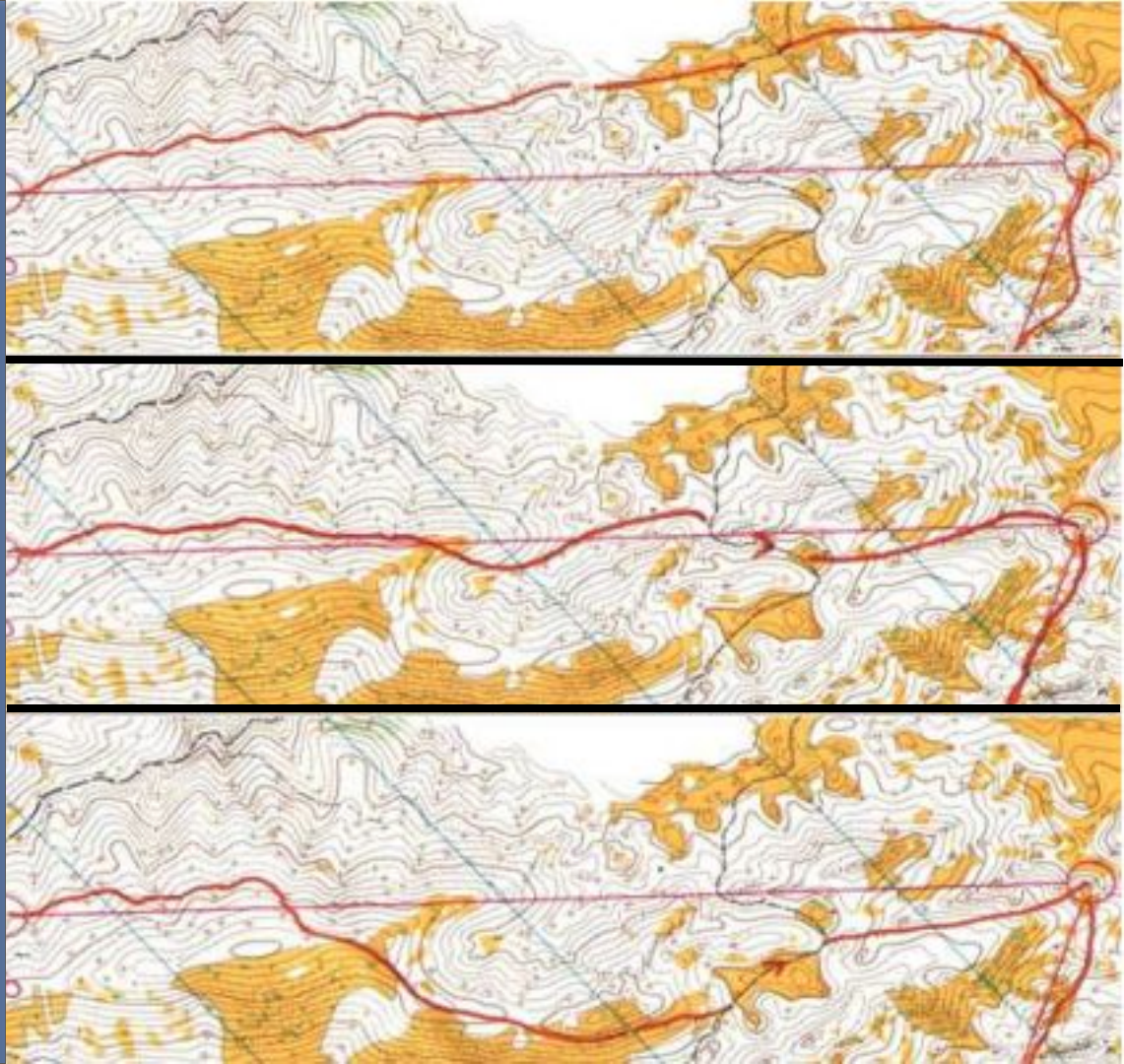




# PROPOSTA 1 gg

## GPS

Ogni squadra sarà dotata di gps: definisce con precisione la posizione dei partecipanti e inoltre ci aiuterà a visualizzare a posteriori le scelte dei gruppi in quanto ci saranno diverse interpretazioni del percorso a fronte delle stesse indicazioni.





# PROPOSTA 1 gg

## LOCATION

### SESTOLA

In collaborazione con l'ASD Oriappennino, vi proponiamo una bellissima location come i boschi di Sestola presso cui sono situati già 3 percorsi fissi di orienteering.





PROPOSTA 1 gg

## LOCATION

CITTA

Sarà possibile organizzare una giornata di orienteering anche in città.





# PROPOSTA 1 gg

## PROGRAMMA

- Ore 08:30, arrivo presso location di partenza;
- Ore 9.00, briefing con tutor;
- Dalle 09.30 alle 12.30, orienteering;
- Ore 13.00, pranzo in trattoria tipica
- Dalle 15.30 alle 17.00, analisi dei percorsi e confronto con team;
- Ore 17.00, brindisi finale.





PROPOSTA 1 gg

## PARCO AVVENTURA

Volteggiare tra gli alberi appesi a una liana, cimentarsi in prove di equilibrio a dieci metri da terra, viaggiare per decine di metri su teleferiche sospese sul vuoto. Nei parchi avventura si possono vivere tutte queste emozionanti avventure in totale sicurezza grazie all'attrezzatura tecnica fornita. E si respira un po' d'aria pulita e ricca d'ossigeno.

# PARCO AVVENTURA





# PROPOSTA 1 gg

## LOCATION

La giornata si svilupperà presso il parco avventura più grande d'Italia: Cerwood, colline di Reggio Emilia.

16 percorsi avventura all'interno di un parco di 10.000 mq.

Il Parco di Cerwood è un'area naturale dove faggi secolari, fonti di acqua oligominerale e un profumato sottobosco ti invitano a fare brevi passeggiate e riposare nelle aree attrezzate per il picnic.



# PROPOSTA 1 gg

## ATTIVITÀ

Il gruppo sarà diviso in squadre che competeranno tra loro per tutta la giornata nelle attività del parco: chi completerà più percorsi? Chi riuscirà a costruire un campo base perfetto? Molti giochi riempiranno la giornata delle squadre e solo la collaborazione e la fiducia reciproche porteranno alla vittoria finale.





# PROPOSTA 1 gg

## OBIETTIVO

Per raggiungere l'obiettivo finale sarà necessario ricreare situazioni simili all'ambito lavorativo e cioè: ascoltare i propri compagni, valutare tutte le scelte e prendere una decisione di gruppo. I team saranno infatti chiamati ad affrontare tutto ciò che serve per superare gli ostacoli della natura: montare le tende, creare un kit di sopravvivenza, accendere il fuoco, utilizzare la bussola, etc...





# PROPOSTA 1 gg

## PROGRAMMA

- **Ore 09:00**, Arrivo al Parco Avventura Cerwood. Incontro con gli istruttori per il briefing dove verranno spiegate le regole e le manovre di sicurezza.
- **Ore 9.30**, Si affrontano i «Percorsi sugli alberi»;
- **Ore 13.00**, pranzo presso Locanda di Cerwood
- **Dalle 14.30 alle 17.00**, pioneering;
- **Ore 17.30**, brindisi finale.





PROPOSTA 1 gg

Una giornata all'insegna dello sport e delle sfide in cucina.  
Una location immersa nella campagna modenese, i banchi alimentari dei contadini presso cui acquistare i prodotti che i nostri partecipanti dovranno poi utilizzare durante la loro sfida.



# WALK & FOOD

# PROPOSTA 1 gg

## LOCATION

L'evento si terrà presso la Locanda di Sant'Agata, splendido rustico in campagna situato a fianco della storica sala d'incisione Esagono, importante "tempio della musica" presso cui hanno registrato artisti come: Ligabue, Antonacci, Nek, Fossati, Baglioni, Roy Paci e tanti altri.





# PROPOSTA 1 gg

## LA SFIDA

La sfida di ogni team sarà preparare un piatto utilizzando ingredienti in vendita presso lo spaccio di un contadino che si trova ad un km dal ristorante. Dovranno quindi andare a fare la spesa utilizzando un budget massimo di € 15.

I gradi di valutazione saranno 3:

- Ottimizzazione del budget;
- Velocità di esecuzione;
- Bontà del piatto.



PROPOSTA 1 gg

## **PRANZO**

Alle 13.30 tutti a tavola per assaggiare i propri piatti. Ogni partecipante dovrà assaggiare il piatto realizzato dagli altri team e dargli un voto.

## **DEBRIEFING**

Dopo pranzo ci sarà un confronto con il consulente in cui approfondire il risultato di ogni team.





# PROPOSTA 1 gg

## CENA RELAX

Dopo una doccia nelle camere della Locanda, una cena tutti insieme.

## PROGRAMMA

- Ore 08:30, Arrivo alla Locanda Sant'Agata di Rubiera;
- Ore 9.00, Briefing;
- Dalle 9.30 alle 13.00, sfida
- Dalle 13.30, pranzo;
- Ore 15.00, Debriefing.
- Ore 19.00, docce;
- Ore 20.00, cena.



PROPOSTA 1 gg

Ognuno di noi, almeno una volta nella vita, ha sognato di avere un ristorante tutto suo. È arrivato il momento di mettersi alla prova!

In una location immersa nelle colline reggiane, dove non prendono nemmeno i cellulari, si terrà una divertente sfida che vedrà come concept la ristorazione.





## PROPOSTA 1 gg

Le persone saranno divise in 2 team: ristoratori e clienti. Mentre al mattino una squadra si occuperà della ristorazione, l'altra si godrà il territorio con una passeggiata per arrivare alla Pieve alle 12.00 per il pranzo. Il pomeriggio i ruoli saranno invertiti.



## PROPOSTA 1 gg

Lo scopo di questa attività è attivare tutte quelle skills necessarie per fare in modo che ognuno abbia un suo compito e tutto sia perfettamente coordinato.

Gestire un ristorante non è una cosa facile. Chi cucina? Chi si occupa del servizio ai tavoli? Chi lava i piatti? Chi accoglie i clienti? Chi prende le prenotazioni? Chi prepara il menù?





## PROPOSTA 1 gg

Le regole sono molto semplici: gli ospiti dovranno valutare l'operato dei ristoratori seguendo dei parametri che gli saranno indicati:

- Qualità del servizio
- Qualità del prodotto
- Menù



## PROPOSTA 1 gg

Mentre i ristoratori saranno al lavoro dietro al bancone, i clienti si potranno godere una passeggiata sui colli reggiani andando a visitare il Castello di Carpineti.





# PROPOSTA 1 gg

## PROGRAMMA

- Ore 08:30, Arrivo alla Pieve;
- Ore 9.00, Briefing;
- Dalle 9.30 alle 12.30, Attività
- Dalle 13.00, pranzo;
- Dalle 14.30 alle 15.30, relax;
- Dalle 15.30 alle 18.30 2° attività;
- Ore 19.00 cena
- Ore 20.30 premiazioni





ROMILDA SCALDAFERRÌ  
HR Consultant

Dopo la laurea in Scienze politiche ho svolto attività didattica e di ricerca pubblicando numerosi saggi. Terminato il dottorato di ricerca presso l'università di Torino ho ottenuto borse di studio annuali CNR per università europee. Ho lavorato per alcuni anni come responsabile Comunicazione presso una istituzione culturale a Bologna, poi come direttore sede di Bologna di Maggioli editore.

Dal 2003 svolgo attività di Executive Coaching .

Dal 2012 sono responsabile della sede di Bologna di Spinlight PM, erogando ai privati servizi di Employability Assessment e di Career Coaching. La mia attuale attività si realizza attraverso attività di formazione e consulenza in area Risorse Umane presso imprese di produzione e servizi, Pubblica Amministrazione e aziende sanitarie, e attività di Coaching manageriale e imprenditoriale.

La mia mission è correre e far correre. Voglio far vivere a più persone possibili una esperienza sportiva unica, facendogli toccare con mano i propri limiti creando così più consapevolezza e sicurezza in se stessi. Ho deciso di occuparmi di sport marketing perchè ho capito che lo Sport è un importante strumento di veicolazione di emozioni che le aziende hanno a disposizione per portare le persone a identificarsi con il proprio marchio.



EMILIO MORI  
Sport Marketing Consulting



GABRIELL RUSSI  
Coach Personal Trainer

Laureato in scienze motorie e preparatore atletico professionista, specializzato in atletica, triathlon, nuoto e preparazione atletica sport di squadra.

#### BREVETTI:

Allenatore Fidal, Allenatore Triathlon, Preparatore atletico basket, Personal Trainer, Istruttore e allenatore di nuoto.

# IL NOSTRO TEAM



# CONTATTI

333 43 29 839

[info@emiliomori.com](mailto:info@emiliomori.com)

[emiliomori.com](http://emiliomori.com)