

# Indicații Pentru O Experiență Grozavă În Cadrul RFH 2024



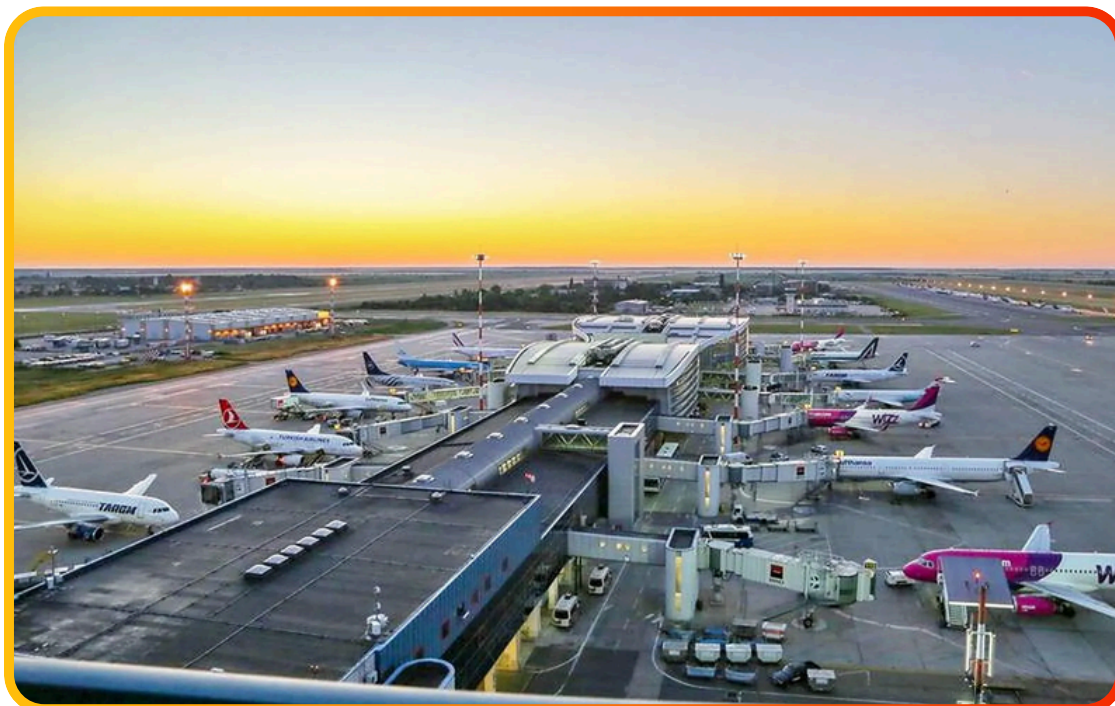
**Convenția Antrenorilor Personali  
din România, Crowne Plaza Hotel**

15-16.06.2024 (Sâmbătă și Duminică)

# Cuprins Document

- Indicații Deplasare De La Aeroport
- Indicații Deplasare De La Gară
- Opțiuni De Transport VIP Sau Închiriere
- Indicații De Parcare
- Indicații Restaurante În Apropiere
- Echipa Și Suport Pe Durata Convenției
- Programul Și Agenda În Cele Două Zile
- Interacțiunea Cu Partenerii RFH24
- Alte Detalii Relevante

## **Distanța de la Aeroportul Henri Coandă până la Hotelul Crowne Plaza este de 12 km.**

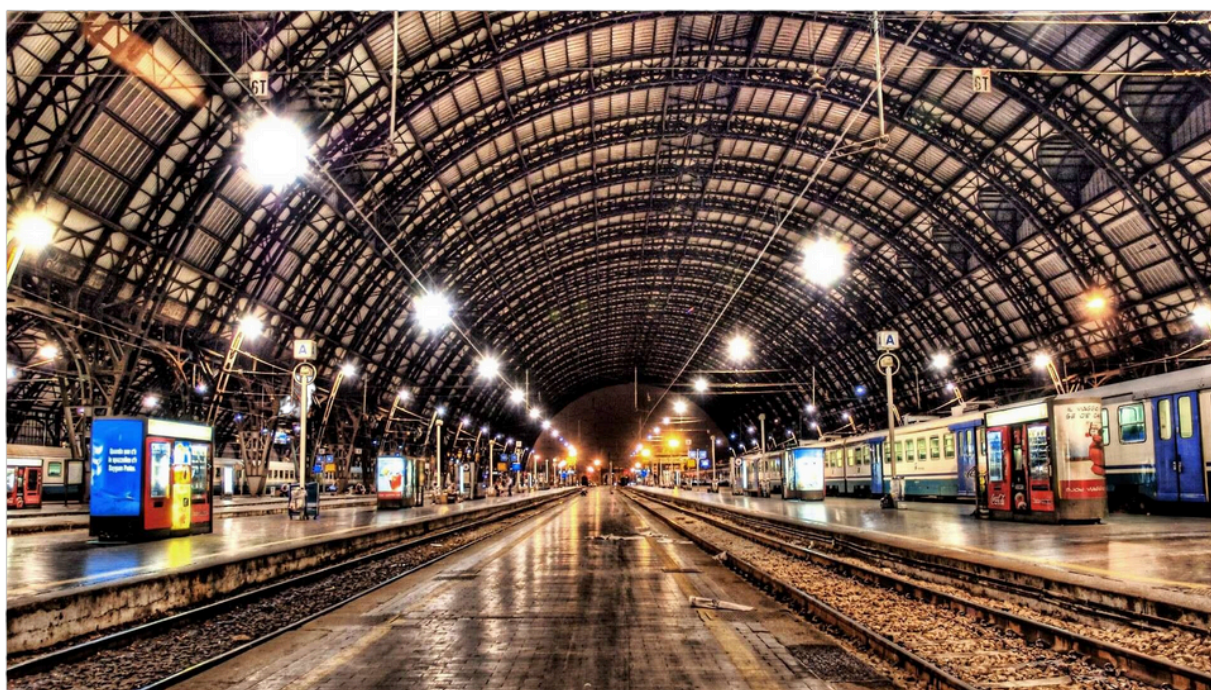


### **Poți ajunge la eveniment din acest punct în două feluri:**

1. **Taxi, Uber sau Bolt** – unde călătoria durează aproximativ 15 minute, iar costul este de aproximativ 60 RON.
2. **STB 100** – care se poate lua de la parter, din aeroport, iar călătoria durează aproximativ 20 de minute, are 3 opriri până la stația Piața Presei, de unde se fac 15 minute de mers până la Crowne Plaza Hotel. Costul călătoriei cu STB este de 3 RON.



# Distanța de la Gara de Nord până la hotelul Crowne Plaza este de 6 km.



## **Poți ajunge la eveniment din acest punct în 3 feluri:**

1. **Taxi, Uber sau Bolt** – unde călătoria durează aproximativ 17 minute, iar costul este de aproximativ 35 RON.
2. **STB 105** – care se poate lua din gară (zona coloanelor), iar călătoria durează aproximativ 26 de minute, are 16 opriri până la stația Spitalul CFR 2, de unde se fac 10 minute de mers până la hotelul Crowne Plaza. Costul călătoriei cu STB este de 3 RON.



3. **Metrou** – care se poate lua din gară (în stânga imediat de la stațiile de tren, unde se coboară pe la scările rulante). Se va folosi magistrala M1 (culoarea galben) cu direcția spre Dristor.

Se va merge o stație, după care se va schimba magistrala de la M1 la M2 în Piața Victoriei și se va lua metroul spre Pipera.

De acolo se merge o stație, până la Aviatorilor, de unde se merge 34 de minute pe jos până la hotelul Crowne Plaza. Costul călătoriei cu metroul este de 4 RON.

## Opțiuni De Transport VIP Sau Închiriere

- **VIP** – Se pot comanda transferuri de la aeroport la hotelul Crowne Plaza. Există opțiuni de la 80 RON per transport cu o mașină standard, dar și cu 300-400 RON pentru gama de lux. Opțiuni pot fi găsite [aici](#) și [aici](#).
- **Închiriere** – Există posibilitatea de a închiria o mașină pentru toată perioada de weekend (sau pentru o zi). Prețurile încep de la 70 RON/zi. Opțiuni disponibile sunt [aici](#) și [aici](#).

# Opțiuni Disponibile Pentru Parcare În Apropierea Evenimentului



## **Există patru opțiuni de parcare disponibile:**

- **Parcare Crowne Plaza** – Parcare este disponibilă cu taxă la hotelul Crowne Plaza și are o capacitate de 60 de locuri. Acestea sunt disponibile inclusiv pentru unitățile de cazare ale hotelului, deci sunt limitate și se merge pe principiul primul venit, primul servit. Plata parcării este de 10 RON/oră.
- **Parcare Romexpo** – Parcare de la Romexpo este la o distanță de aproximativ 1.5 km (20 de minute de mers) de hotelul Crowne Plaza, iar costul parcării acolo este de 5 RON/oră și există o disponibilitate mare de 2.000 de locuri.

- **Parcare Ramada** – Există aproximativ 100 de locuri disponibile, care sunt valabile inclusiv pentru unitățile de cazare. Prețul parcării este de 8 RON/oră. Hotelul Ramada este lângă Crowne Plaza, deci facilitează accesul la Convenția Antrenorilor Personali 2023.
- Pe lângă aceste opțiuni, sunt numeroase zone de parcare publice mai accesibile în apropierea hotelului Crowne Plaza (care, de obicei, sunt aglomerate, dar fiind weekend, este o mare probabilitate să fie disponibile).

## Opțiuni de Restaurante în Apropiere pentru Pauza de Prânz





- **Până în 500 m (mai puțin de 10 minute de mers alert)**

- Crowne Plaza -> In incinta hotelului / detalii [aici](#).
- La Parc (Ramada Parc) -> 1 min / mers 80m / detalii [aici](#).
- Red Pepper (Ramada Plaza) -> 2 min / mers 150m / detalii [aici](#).
- Taverna Sarbului -> 8 min / mers 400m / detalii [aici](#).
- 18 Lounge -> 10 min / mers 500m / detalii [aici](#).
- Barbizon Steak House -> 10 min / mers 500m / detalii [aici](#).

- **Alte posibile opțiuni:**

Există mese de socializare (înalte) la eveniment, iar dacă se dorește, atunci este permis consumul de mâncare proprie la mesele de afară, dar nu în interior (asta dacă ești în pregătire competițională sau ai propriile necesități nutritive).

-

Este important de reținut că mesele de socializare de afară pot găzdui un număr mic și limitat de 12-14 persoane maxim, iar dacă plouă acestea nu vor fi disponibile.

-

Mâncarea este suportată în regim propriu de fiecare persoană, dar la eveniment vor fi oferite gratuit o mulțime de gustări (batoane și băuturi proteice), dar și apă din partea organizatorilor și a partenerilor prezenți.

# Echipa și Suport pe Durata Convenției



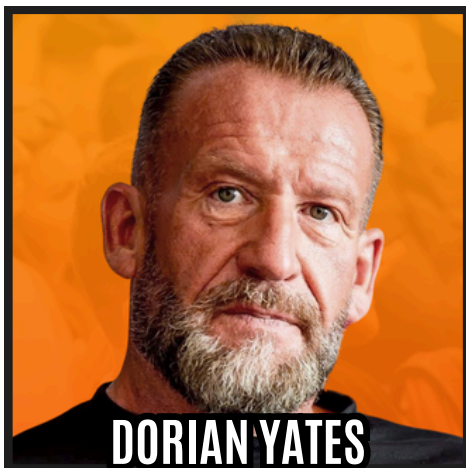
**Vor exista 16 persoane din echipa noastră prezente la eveniment în cele două zile:**

- Te vor ghida când vei ajunge la hotel
  - Îți vor răspunde la întrebări
  - Vor facilita nevoile tale
- ...pentru a avea o experiență grozavă

***Echipa RFH2024 va fi recunoscută pe baza a două criterii:***

1. Fiecare va purta un tricou / cămașă alb/ă.
2. Fiecare va purta o legitimație în jurul gâtului.

# Programul și Agenda în Cele Două Zile





- **Ziua 1, Sâmbătă, 15.06.2023**

**De la ora 08:45 până la ora 09:45:** Accesul în sala de conferință. În zona de expoziție se poate intra oricând.

10:00 – 11:00 – **Andu Preda** – FASTING: Pro, Cons & Ultimele Descoperiri în Nutriție și Biologie

11:00 – 11:30 – Vizitare EXPO

11:30 – 13:00 – **Andrei Sidorca** – Dezvoltarea Unei Afaceri de Fitness Online Profitabile + Premiere LPFO

13:00 – 14:30 – Masa / Vizitare EXPO

14:30 – 16:30 – **Menno Henselmans** – Ultimele Cercetări în Hipertrofia Musculară

16:30 – 17:00 – Vizitare EXPO

17:00 – 18:00 – **Ciprian Stancu** – Medicina Funcțională și Integrativă

18:00 – 18:30 – Vizitare EXPO

18:30 – 22:30 – **Business Cocktail Party by DY NUTRITION**

## • Ziua 2, Duminică, 16.06.2023

**De la ora 08:45 până la ora 09:45:** Accesul în sala de conferință. În zona de expoziție se poate intra oricând.

10:00 – 11:00 – **Paul Petrican** – Dezvoltarea Forței și a Masei  
Musculare prin Metode Avansate

11:00 – 11:30 – Vizitare EXPO

11:30 – 12:15 – **Dorian Yates – Sesiune Mindset + Q&A**

12:15 – 12:45 – **Meet & Greet cu Dorian Yates** & Vizitaere EXPO

12:45 – 13:45 – **Razvan Barac, Dan Preda, Andrei Sidorca** –  
Panel – Aspecte Contabile, Fiscale și Juridice  
în Industria de Fitness

13:45 – 15:00 – Masa / Vizitare EXPO

15:00 – 15:45 – **Cristian Mezei** – Inteligența Artificială Aplicată  
în Industria de Fitness

15:45 – 16:30 – **Marius Ghenea & ESX** – Cum să construiești  
un plan de afaceri la început de drum

16:30 – 16:45 – Vizitare EXPO

16:45 – 17:45 – **Robert Florea** – Bodybuilding Prep – Aspecte  
Cheie, Mituri și Greșeli Frecvente

17:45 – 18:00 – Închidere eveniment cu Andrei Sidorca

# Parteneri & Expozanți

## DIAMOND



## PLATINUM



## GOLD



## SILVER





- **Am selectat doar parteneri cu istoric calitativ care lucrează profesionist.**

Partenerii sunt prezenți la eveniment pentru a oferi, în primul rând, celor prezenți informații, produse și oportunități, dar și pentru a căuta colaborări, pentru a dezvolta relații cu persoane calitative ca tine, cel ce participi la Convenția Antrenorilor Personali din România 2024.

Așadar, ești încurajat să interacționezi proactiv cu aceștia la stand, să fii curios, să îi întrebi ce fac și cum fac ceea ce fac.

Aceste interacțiuni scurte pot crea parteneriate durabile.

## **Alte Detalii Relevante**

- **Poți accesa evenimentul automat dacă ai achiziționat bilet.**

La venire vei trece pe la check-in unde îți va fi verificat numele în lista participanților (echipa te va direcționa către această zonă).

Dacă ești pe listă (sigur ești dacă ai achiziționat acces), vei primi o brățară valabilă în ambele zile ale evenimentului.

Păstrează acea brățară pe care o primești sâmbătă și pentru ziua de duminică pentru a putea accesa ușor ziua doi, fără să mai aștepti la check-in (poți intra direct dacă o ai și eviți coada).

# Interacțiunea cu Expozanții RFH2024

## DIAMOND



## PLATINUM



Mai multe informații despre eveniment descoperi pe website [aici](#), iar despre partenerii prezenți [aici](#). Ne vedem curând!

# Interacțiunea cu Expozanții RFH2024

## GOLD



## SILVER



Mai multe informații despre eveniment descoperi pe website [aici](#), iar despre partenerii prezenți [aici](#). Ne vedem curând!