



Universitatea Tehnică a Moldovei

**DESIGN INTERIOR AL SĂLII DE FITNESS
„LIFE FITNESS”**

DIN STR. ALBIȘOARA NR. 82/8, OR. CHIȘINĂU

Student:

Manița Vladislava

Îndrumător:

**Cebanița Ilie
Lect. univ.**

Chișinău, 2026

ADNOTARE

Lucrarea de licență cu tema „Design interior al Sălii de fitness „Life Fitness” din str. Albișoara nr. 82/8, or. Chișinău” are ca scop elaborarea unui proiect de replanificare și modernizare a unui spațiu existent, adaptat activităților sportive și de relaxare. Spațiul analizat a fost inițial utilizat ca sală pentru evenimente, iar ulterior a fost transformat în sală de fitness, păstrând însă unele elemente care nu mai corespund funcțiunii actuale.

În cadrul proiectului au fost analizate amplasamentul, structura constructivă, organizarea funcțională existentă, dotările tehnice și necesitățile utilizatorilor. Soluția propusă urmărește optimizarea circulațiilor, reorganizarea vestiarelor, integrarea unei zone SPA comune și delimitarea clară a zonelor de antrenament: cardio, forță, box și stretching. Conceptul stilistic combină elemente contemporane și industriale, iar gama cromatică este formată din tonuri de bej, albastru-închis, cafeniu și accente bronz.

Rezultatul proiectului constă în crearea unui interior modern, funcțional, ergonomic și coerent din punct de vedere estetic, adaptat cerințelor unei săli de fitness contemporane.

ANNOTATION

The bachelor thesis entitled “Interior Design of „Life Fitness” Fitness Room at 82/8 Albisoara Street in Chisinau City” aims to develop a replanning and modernization project for an existing space adapted to sports and relaxation activities. The analyzed space was initially used as an event hall and was later transformed into a fitness gym, while still preserving certain elements that no longer correspond to its current function.

The project analyzes the site location, constructive structure, existing functional organization, technical equipment and users’ needs. The proposed design solution focuses on optimizing circulation flows, reorganizing the locker rooms, integrating a common SPA area and clearly defining the training zones: cardio, strength training, boxing and stretching. The stylistic concept combines contemporary and industrial elements, while the color palette consists of beige, dark blue, brown tones and bronze accents.

The final result of the project is the creation of a modern, functional, ergonomic and aesthetically coherent interior, adapted to the requirements of a contemporary fitness facility.

Cuvinte-cheie: design interior, sală de fitness, replanificare, zonare funcțională, SPA, vestiare, stil contemporan, stil industrial, ergonomie, Chișinău.

Keywords: interior design, fitness gym, replanning, functional zoning, SPA, locker rooms, contemporary style, industrial style, ergonomics, Chișinău.

CUPRINS:

INTRODUCERE.....	10
1. ANALIZA ÎNAINTE DE PROIECT	
1.1. Planele releveu.....	13
1.2. Amplasarea și condițiile urbanistice.....	18
1.3. Structura constructivă.....	20
1.4. Organizarea funcțională existentă.....	20
1.5. Dotări tehnice.....	21
1.6. Cerințele sociale și psihologice.....	23
2. PARTEA ARHITECTURAL-CONSTRUCTIVĂ	
2.1. Structura de planificare a încăperilor.....	25
2.2. Soluțiile constructive.....	27
2.3. Lista utilajului utilizat.....	33
3. SOLUȚIILE ARTISTICO-DECORATIVE	
3.1. Stil.....	35
3.2. Gama coloristică.....	39
3.3. Mobilier.....	41
3.4. Materiale de finisare.....	45
3.5. Corpuri de iluminat.....	46
4. FIZICA CONSTRUCȚIILOR	
4.1. Acustica.....	49
4.2. Materiale fonoabsorbante.....	51
5. TEHNOLOGIA LUCRĂRILOR DE FINISARE	
5.1. Descrierea secvenței lucrărilor de finisare.....	56
5.2. Descrierea detaliată a tavanului casetat de tip grilă.....	62
6. BIBLIOGRAFIE.....	68
7. CONCLUZII.....	70
8. ANEXE. PARTEA DIMENSIONALĂ A PROIECTULUI.....	72

Introducere

În prezent, designul interior are o influență din ce în ce mai mare asupra modului în care sunt organizate, utilizate și percepute spațiile în care oamenii își desfășoară activitățile cotidiene. Un proiect de design interior nu constă doar într-un aspect vizual plăcut, ci și din amenajarea logică și ergonomică a spațiului. Un interior corect proiectat influențează eficiența utilizării spațiilor și nivelul de confort resimțit de persoanele care îl folosesc.

Un proiect de design interior, pe lângă o componenta estetică, presupune și implementarea unor soluțiilor ce duc la îmbunătățirea modului de utilizare a spațiului.

În spațiile publice, designul interior are o importanță și mai mare, deoarece acestea trebuie să corespundă tuturor standardelor și necesităților utilizatorilor. Astfel, este necesar ca spațiile să fie organizate, functional și practic, să asigure circulații clare și, nu în ultimul rând, să fie plăcute din punct de vedere vizual.

În cadrul acestei lucrări de licență este analizat procesul de amenajarea a sălii de fitness „Life Fitness”, din str. Albișoara nr. 82/8, or. Chișinău. Alegerea acestei teme este determinate de faptul că, în contextul contemporan, preocuparea pentru un stil de viață sănătos și activ devine din ce în ce mai importantă în societate. Activitatea fizică regulată este recunoscută drept un factor esențial pentru menținerea sănătății fizice și mentale, iar sălile de sport reprezintă spații importante care susțin acest tip de activitate.

Punctul de plecare al proiectului îl reprezintă un spațiu existent care necesită o îmbunătățire atât a aspectului vizual, cât și a organizării funcționale. Astfel, se urmărește valorificarea potențialului sălii de fitness prin crearea unui spațiu coerent, confortabil și adaptat necesităților utilizatorilor. Alegerea acestei teme a fost determinată de interesul pentru modul în care un spațiu deja amenajat poate fi reinterpretat și adaptat unei noi viziuni estetice și funcționale. De asemenea, tema oferă posibilitatea de a studia relația dintre ergonomie și expresia estetică într-un spațiu destinate activităților sportive.

Tema proiectului de licență constă în elaborarea unui proiect de design interior pentru sala de fitness „Life Fitness”. La momentul actual, spațiul funcționează ca sală de fitness, însă, inițial, acesta a fost proiectat cu scopul de a fi utilizat ca sală pentru evenimente. Cu toate că domeniul de activitate a fost schimbat, nu a fost realizată o adaptare completă a interiorului la cerințele specifice spațiului destinat activităților sportive. În consecință, sala de fitness încă mai păstrează o serie de elemente decorative specifice unei săli de evenimente. De exemplu: scenele de la etaj, balustrada și cornișele în stil clasic. Aceste elemente de decor erau potrivite pentru interiorul festiv proiectat inițial, însă nu mai corespund caracterului dinamic necesar unei săli de

fitness contemporane. Aceste detalii redau o atmosferă orientată spre decorativitate, pe când sălile de sport necesită o organizare adaptată activităților active.

Motivul care a determinat necesitatea modificărilor interioare a spațiului este lipsa unui proiect de design structurat. Aceasta a dus la faptul că interiorul a fost modificat treptat și nu a avut parte de un concept de amenajare, de aceea a rămas neadaptat complet la noua destinație. Acest fapt a creat lipsa de coerență dintre utilizarea actuală și imaginea vizuală a spațiului.

Printr-un proiect de design interior, această neconcordanță poate fi înlăturată, iar interiorul poate dobândi un aspect unitar și actual.

În urma analizării sălii de fitness „Life Fitness”, au fost observate o serie de probleme ce țin de organizarea anumitor zone. De exemplu, în vestiare dulapurile erau aranjate haotic, fapt care îngreunează orientarea în încăpere. În acest mod, circulația devine mai puțin clară și practică. Un alt exemplu îl reprezintă spațiile administrative, precum biroul directorului. Această încăpere este echipată minimal, și anume cu o masă, un scaun și câteva rafturi. Chiar dacă este echipată cu minimul necesar, această încăpere poate fi îmbunătățită atât ergonomic, cât și vizual. Același lucru se poate atribui și cabinetului de mesaj, care este alături. Aici, de asemenea, este doar strictul necesar. Aceste observări indică necesitatea unei reorganizări mai eficiente.

Luând în considerare observațiile anterioare, acest proiect de design, pe lângă introducerea unor elemente noi, presupune și revizuirea celor existente. Astfel, se ia în considerare modificarea sau eliminarea componentelor care nu mai au tangență cu noua utilizare a spațiului.

Tema aleasă pentru proiectul de licență, și anume designul de interior al sălii de fitness „Life Fitness”, o consider actuală și relevantă, deoarece răspunde unei nevoi reale a comunității urbane. Spațiul studiat este amplasat pe str. Albișoara nr. 82/8 din mun. Chișinău. Acesta activează la moment ca sală de fitness și este utilizat în mare parte de locuitorii din zonă. Această sală nu reprezintă un spațiu sportiv de dimensiuni mari și nici nu este promovată la scară largă. Totuși, aceasta are un rol important pentru comunitatea locală, deoarece este frecventată de către persoanele care locuiesc în apropiere. Sala respectivă este frecventată de către oamenii din zonă datorită accesibilității sale. Faptul că în zonă nu mai există alte săli de sport care ar putea reprezenta o concurență pentru sala de fitness „Life Fitness”, reprezintă un aspect important care evidențiază actualitatea temei. Anume din acest motiv, sala analizată este un punct de interes pentru locuitorii din apropiere, care aleg să se antreneze într-un spațiu aflat la o distanță mică de locuință.

Accesibilitatea reprezintă un factor esențial în alegerea unei săli de sport. Apropierea acesteia de zonele rezidențiale contribuie semnificativ la creșterea numărului de utilizatori.

Actualitatea temei este determinată de tendința de replanificare și optimizare a spațiilor existente în locul construirii unor spații complet noi, care devine din ce în ce mai frecventă.

Adaptarea încăperilor deja existente la destinații diferite devine o practică des întâlnită în designul interior. Acest lucru permite valorificarea resurselor și reconfigurarea unor spații deja construite.

În cazul de față, sala de fitness aleasă este un exemplu potrivit de spațiu care a trecut printr-o schimbare a destinației. Aceasta mai necesită o reorganizare pentru a se potrivi mai bine nevoilor actuale ale utilizatorilor.

Proiectul are scopul de a moderniza imaginea interioară și de a îmbunătăți modul de utilizare a spațiului.

Scopul proiectului îl constituie necesitatea de a elabora soluții de organizare interioară pentru sala de fitness „Life Fitness”, pentru ca spațiul să fie optimizat prin clarificarea și reorganizarea încăperilor, precum vestiarele, grupurile sanitare, biroul directorului etc. În prezent, o parte dintre aceste spații nu sunt valorificate corespunzător. Acestea nu sunt destul de structurate. Astfel, proiectul urmărește restructurarea lor în așa mod, încât să fie intuitive și ușor de utilizat. Un alt scop îl constituie necesitatea îmbinării zonei SPA pentru femei și bărbați. La momentul actual, zonele sunt separate.

Proiectarea noului concept nu se limitează numai la aspecte practice, ci ține cont și de percepția generală a interiorului. Se urmărește realizarea unui mediu plăcut, motivant și contemporan pentru desfășurarea activităților sportive.

BIBLIOGRAFIE

Cărți:

1. Neufert E. „Manualul arhitectului”. Berlin; Editura Alutus, 2010 [accesat 05.04.2026]
2. Francis D. K. Ching „Interior Design Illustrated”, Ediția IV. Hoboken; Editura Wiley, 2018 [accesat 07.04.2026]
3. K. Haller „Psihologia culorilor”. Londra; Editura Baroque books, 2019 [accesat 11.04.2026]
4. Panero J., Zelnik M. „Human Dimension and Interior Space: A Source Book of Design Reference Standards”. New York; Whitney Library of Design, 1979 [accesat 15.04.2026]
5. Karlen M., Benya J. „Lighting Design Basics”, Ediția III. Hoboken; Editura Wiley, 2017 [accesat 27.04.2026]

Resurse electronice:

6. Platon L. Importanța culorii în designul interior. Revista Meridian Ingineresc nr.3, 2011 ISSN 1683-853X, Categoria C. Chișinău: UTM, 2011, pp. 73 – 76.
https://utm.md/meridian/2011/MI_3_2011/16_Articol_Platon_L.pdf
7. S. Balacci, V. Chiochină, I. Balan „Culoarea albastră: simbolism, evoluție și conexiuni interdisciplinare”. Chișinău, 2025 [accesat 11.04.2026]
8. Platon L. Principiile estetice în designul interior contemporan. Culegerea Conferinței "Învățământul artistic – dimensiuni culturale", Vol. 2. ISBN: 978-9975-3453-3-0, Chișinău: AMTAP, 2021. pp. 49-50.
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/49-50_40.pdf
9. Platon L. „Design și arte plastice”. Revista Studiul artelor și culturologie: istorie, teorie, practică. Nr. 4 (41), 2021. ISSN 2345-1408, E-ISSN 2345-1831. Categoria B. Chișinău: AMTAP, 2021. pp. 218 – 221.
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/218-222_19.pdf

Site-uri web

10. Ministerul Infrastructurii și Dezvoltării Regionale al Republicii Moldova. NCM B.01.05:2025 - Sistematizarea teritoriului și a localităților Urbanism. Sistematizarea și regimul de construire a localităților urbane și rurale. Disponibil <https://ednc.gov.md/wp-content/uploads/2025/12/NCM-B.01.05-2025-1.pdf> [accesat 26.03.2026]
11. Ministerul Infrastructurii și Dezvoltării Regionale al Republicii Moldova. NCM E.03.02:2026 - Siguranța la incendii. Protecția împotriva incendiilor a clădirilor și

instalațiilor. Disponibil <https://ednc.gov.md/wp-content/uploads/2026/03/NCM-E.03.02-2026-1.pdf> [accesat 27.03.2026]

12. Ministerul Infrastructurii și Dezvoltării Regionale al Republicii Moldova. NCM E.04.02:2014 - Protecția contra zgomotului. Disponibil <https://ednc.gov.md/wp-content/uploads/2023/06/NCM-E.04.02-2014.pdf> [accesat 11.04.2026]
13. Ministerul Infrastructurii și Dezvoltării Regionale al Republicii Moldova. CP C.04.02-2011 - Elemente de închidere din plăci de gips-carton. Disponibil <https://ednc.gov.md/wp-content/uploads/2023/06/CP-C.04.02-2011.pdf> [accesat 11.04.2026]
14. Cesarom. „Etaple procesului de montare a gresiei și faianței”. Disponibil <https://cesarom.ro/etapele-procesului-de-montare-a-gresiei-si-faiantei/> [accesat 28.04.2026]
15. Ministerul Infrastructurii și Dezvoltării Regionale al Republicii Moldova. CP-A.08.09-2015 - Recomandări de aplicare a normelor, regulilor și procedurilor la executarea lucrărilor de finisare. Disponibil <https://ednc.gov.md/wp-content/uploads/2023/06/CP-A.08.09-2015.pdf> [accesat 01.05.2026]
16. Cesal. „Grillato CL-T15”. Disponibil <https://www.cesal.md/grigliato-cl-t15> [accesat 07.05.2026]
17. Menatwork. „Recomandări pentru instalarea tavanelor suspendate Armstrong”. Disponibil <https://menatwork.md/ro/rekomendaczii-po-montazhu-podvesnogo-potolka-armstrong/> [accesat 14.05.2026]