

ALLENATI CON ME

PERSONAL TRAINER

Giovanni Cardazzi

Definisciti con tre aggettivi: **Propositivo - Solare - Sensibile**

Curriculum:
- **Laurea magistrale in scieze motorie "Biomeccanica del movimento"**
- **Classi e corsi in allenamento funzionale**

Specializzazioni:
- **Allenamento funzionale per migliorare forza, mobilità e coordinazione**
- **Conoscenza del corpo umano e movimento ottimale**
- **Correzione posture**
- **Prevenzione infortuni**
- **Supporto e recupero post-traumatica**
- **Progettazione di progammi personalizzati con esercizi diversi e innovativi per ogni esigenza**

Sport preferito: **Tennis e Pallavolo**

Attività preferita in Palestra: **Aumento forza, riabilitazione/riatletizzazione, miglioramento della mobilità e salute generale.**

Perché un socio dovrebbe fidarsi di te?
Insieme potremmo avere un percorso in cui miglioreremo le tue prestazioni a 360° divertendoci e facendo esercizi non banali.

L'estetismo non è sinonimo di corpo allenato e prestante.

3FIT CLUB