

# Personal Trainer



Luogo **Lombardia, Milano**  
<https://www.annunci.it/x-201849-z>



Oltre 40 anni di esperienza di allenamento, anche a livello agonistico, e di insegnamento in diversi settori tra cui:

- Allenamento corpo libero;
- Allenamento con pesi, TRX, elastici;
- Arti marziali (C.N. 4° Dan, 3° posto ai campionati italiani 1985)
- Nuoto e nuoto pinnato (1° posto in varie gare a livello regionale), nuoto master (traversate laghi)

Percorsi Principali:




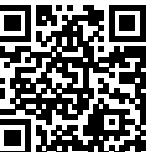






- Qualifica di Istruttore e Allenatore Sportivo conseguita a Roma con il CONI nel 1984.
- Istruttore di Karate
- Master in Natural Peaking (alimentazione naturale per lo sport e dimagrimento)
- Diploma di Operatore Olistico del Massaggiatore Sportivo (CSEN)

Mi propongo per:

- allenamenti individuali, di coppia o di gruppo, indoor e outdoor
- impostazione programma alimentare per ricomposizione corporea (diminuzione massa grassa, aumento massa magra)

- massaggi olistici

Per info o V per favore contattateci

 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>	 <a href="https://www.annunci.it/x-201849-z">https://www.annunci.it/x-201849-z</a> <b>Personal</b> <b>Trainer</b>
--	---	---	---	--	---	---	---	---	---