



PERSONAL TRAINER



BIAGIO PLANZO

PERSONAL TRAINER

8 anni di esperienza nel settore
del fitness e del benessere

✓ **Ricomposizione corporea**

✓ **Ipertrofia muscolare**

✓ **Bodybuilding**

✓ **Postura e mobilità**

✓ **Recupero funzionale post infortunio**

✓ **Riabilitazione piccoli traumi**

METODO DI LAVORO

- Programmi di allenamento personalizzati in base agli obiettivi e alle esigenze del cliente
 - Focus su educazione al movimento corretto e prevenzione degli infortuni
 - Monitoraggio costante dei progressi con valutazioni periodiche
- Integrazione di strategie nutrizionali in collaborazione con professionisti del settore
 - Approccio motivazionale per garantire risultati duraturi

TITOLI DI STUDIO

- Laurea triennale in scienze motorie e sportive
- Laurea magistrale in attività motorie preventive e adattate



GIACOMO SALZONE
PERSONAL TRAINER

CHINESIOLOGO SPORTIVO
PREPARATORE ATLETICO

- ✓ **Bodybuilding**
- ✓ **Riatletizzazione**
- ✓ **Concorsi Forze Armate**
- ✓ **Riabilitazione**
- ✓ **Dimagrimento**
- ✓ **Allenamento Post Parto**
- ✓ **Ricomposizione corporea**

TITOLI DI STUDIO

• Dott. in Scienze Motorie e Sportive

• Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport



MICHELE RAGNI

PERSONAL TRAINER

✓ **Bodybuilding**

✓ **Tonificazione**

✓ **Recupero
funzionale
post infortunio**

✓ **Pilates**

✓ **Ricomposizione
corporea**

✓ **Allenamento
al femminile**

✓ **Allenamento
funzionale
(concorsi F.A.)**

✓ **Combat fitness
sparring work-out**

TITOLI DI STUDIO

- Istruttore fitness 1°e 2° Livello
- Istruttore body building 1°e 2° Livello
- Istruttore Functional training
- Personal Trainer

ABILITAZIONI

- PILATES MATWORK e piccoli attrezzi
- CLINICAL PILATES
- GINNASTICA POSTURALE
- Educator specialist IBFF ACADEMY



CRISTIAN CIAMPANI **PERSONAL TRAINER**

**PERSONAL TRAINER CSEN
FITNESS E BODYBUILDING**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Tonificazione**

✓ **Ricomposizione
corporea**

✓ **Aumento massa**

✓ **Preparazioni
atletiche**

✓ **Concorsi
forze armate**

TITOLI DI STUDIO

• Qualifica di Personal Trainer bodybuilding e Fitness



GIANLUCA BACCHI **PERSONAL TRAINER**

✓ **Bodybuilding**

✓ **Allenamento personalizzato**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Ipertrofia muscolare**

✓ **Primo approccio alla sala pesi**

✓ **Consulente alimentare**

COME LAVORO?

Consulenza iniziale in cui parliamo di te
Prima parte del pacchetto andremo a vedere/valutare i migliori esercizi per te, da lì andrò a strutturare una scheda personalizzata per le tue esigenze, successivamente andremo ad eseguirla insieme

TITOLI DI STUDIO

Corsi fitnessway di primo secondo e terzo livello di personal trainer e consulente alimentare



MATTEO MENCARINI PERSONAL TRAINER

CHINESIOLOGO CLINICO

- ✓ **Postural training**
- ✓ **Ricomposizione corporea**
- ✓ **Recupero funzionale post intervento chirurgico**
- ✓ **Prevenzione contro infortuni osteo-articolari**
- ✓ **Allenamento personalizzato per ogni fascia di età**

METODO DI LAVORO

- Programma di lavoro personalizzato in base alle necessità della persona
 - Controlli periodici per monitorare i progressi ottenuti
 - Controllo del gesto ed esecuzione degli esercizi
 - Comunicazione costante per eventuali chiarimenti e feedback
- Collaborazione con altre figure professionali per gestire il profilo nutrizionale e ottenere il 100% dagli allenamenti.

TITOLI DI STUDIO

- Laurea triennale in scienze motorie e sportive (uniPg)
- Laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate (uniPg)
 - Master 1° livello in posturologia e recupero funzionale (uniPd)
 - Corso privato di specializzazione sul mobility training (ELAV)



SIMONA BRIGITTE SALA PERSONAL TRAINER

CHINESIOLOGO CLINICO

- ✓ **Ginnastica posturale**
- ✓ **Rieducazione post infortunio**
- ✓ **ipertrofia muscolare**
- ✓ **Allenamento al femminile**
- ✓ **Ricomposizione corporea**

METODO DI LAVORO

- Allenamento personalizzato;
- Sviluppo olistico della persona intesa come frutto di un connubio indissolubile tra mente e corpo: dal punto di vista pratico si ricerca costantemente una connessione mente-muscolo, fondamentale ai fini dell'allenamento puro. Allo stesso modo sarà di fondamentale importanza l'istaurazione di un ambiente sportivo rilassato e consapevole, in grado di estraniare il soggetto dalla complessità della propria vita lavorativa e personale.

TITOLI DI STUDIO

- LAUREA TRIENNALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (2019)
- ATTESTATO DI DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS (2020)
- LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATE (2022)



FEDERICA BUSCAINO
PERSONAL TRAINER

✓ **Chiniesologo
clinico**

✓ **Rieducazione
Posturo-funzionale**

✓ **Posturale**

✓ **Pilates**

✓ **Ricomposizione
Corporea**

TITOLI DI STUDIO

• Dott. in Scienze Motorie e Sportive

• Laurea magistrale in Attività Motorie Preventive Adattate



ALESSIO BATTISTONI PERSONAL TRAINER

- ✓ **Ginnastica Posturale**
- ✓ **Prevenzione infortuni**
- ✓ **Mobilità, sviluppo e mantenimento articolare armonico**
- ✓ **Potenziamento muscolare**
- ✓ **Recupero post infortunio**
- ✓ **Ricomposizione corporea**

METODO DI LAVORO

- Allenamento personalizzato;
- Sviluppo olistico della persona intesa come frutto di un connubio indissolubile tra mente e corpo: dal punto di vista pratico si ricerca costantemente una connessione mente-muscolo, fondamentale ai fini dell'allenamento puro. Allo stesso modo sarà di fondamentale importanza l'istaurazione di un ambiente sportivo rilassato e consapevole, in grado di estraniare il soggetto dalla complessità della propria vita lavorativa e personale.

TITOLI DI STUDIO

- Laurea triennale in scienze motorie e sportive;
- Laurea magistrale in scienze tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate.
- Corso bodybuilding 1°e 2° livello MSP;
- Corso ginnastica posturale ATS.



FILIPPO ROSSI
PERSONAL TRAINER

**ALLENATORE E PERSONAL TRAINER
FIPE 2014**

✓ **Training Propriocettivo
e controllo motorio
ed. academy 2016**

✓ **Istruttore allenamento
funzionale e cross training
ghiri sport italia 2018**

✓ **MASTER specialista
in ginnastica correttiva
e catene miofasciali 2024**

✓ **Specializzato in metodologie
dell'allenamento**

✓ **Ricomposizione corporea**

TITOLI DI STUDIO

• Dott. in Scienze Motorie e Sportive



ADRIANO MELLUCCI

PERSONAL TRAINER

✓ **Bodybuilding**

✓ **Preparazione atletica, concorsi**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Ricomposizione corporea**

✓ **Riatletizzazione**

✓ **Preparazione atletica sport specifica**

✓ **Introduzione alla sala pesi**

✓ **Longevity training**

TITOLI DI STUDIO

- Expert Certification ELAV in Sport Performance
- Top Level Certification ELAV in Preparazione Atletica e Sport Performance
- Istruttore Bodybuilding CSEN
- Seminario/Corso Blongevity (Longevity Training)



BENEDETTA BONFIGLI

PERSONAL TRAINER

✓ **Ricomposizione corporea**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Ipertrofia muscolare**

✓ **Rieducazione posturale**

✓ **Allenamento al femminile**

✓ **Miglioramento mobilità**

✓ **Prevenzione e recupero infortuni**

✓ **Prevenzione e gestione dei dolori muscolari e articolari**

TITOLI DI STUDIO

• Laurea triennale in scienze motorie sport e salute - Parma

• Laurea magistrale in scienze tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate - Perugia

• Tecnico in bodybuilding, pesistica e cultura fisica MSP Italia



SAMANTHA MONTEVERO

PERSONAL TRAINER

✓ **Allenamento personalizzato**

✓ **Ginnastica post partum**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Preparazione bikini**

METODO DI LAVORO

Monitoraggio e adattamento
Valutazioni periodiche per verificare i progressi
Adattamento continuo del piano per mantenere alta l'efficacia e la motivazione
Educazione e autonomia

Insegno a capire il proprio corpo, migliorare postura, respirazione, gestione del carico e ritmo.
Consigli su recupero, alimentazione e abitudini di vita.

Ogni sessione è strutturata per massimizzare i risultati e minimizzare il rischio di infortuni.
Lavoro su fasi: riscaldamento, esercizi funzionali, parte centrale, core e defaticamento.
Focus su tecnica, progressione e motivazione costante.

TITOLI DI STUDIO

• Diploma FIPE 2021

• Diploma CSEN 2025

• Atleta PRO 2023



ROBERTO MARIUCCI

PERSONAL TRAINER

✓ **Bodybuilding**

✓ **Trainer
per principianti**

✓ **Allenamento
al femminile**

✓ **Aumento massa**

✓ **Tonificazione**

✓ **Dimagrimento**

✓ **Ricomposizione
corporea**

✓ **Consulente
alimentare**

✓ **Allenamento
per senior**

✓ **Allenamento
personalizzato**

METODO DI LAVORO

ANAMNESI E VALUTAZIONE POSTURALE
PROGRAMMI PERSONALIZZATI E SUPPORTO COSTANTE CON CONTROLLI PERIODICI
DEI PROGRESSI DELL'ALLENAMENTO

TITOLI DI STUDIO

• Diploma di ISTRUTTORE FITNESS E BODYBUILDING SPECIALIST FIF

• Diploma di PERSONAL TRAINER FIF



LORENZO CIANCHETTI PERSONAL TRAINER

✓ **Ipertrofia
muscolare**

✓ **Massa
muscolare**

✓ **Ricomposizione
corporea**

✓ **Definizione**

ESPERIENZA

- 6 anni di allenamento continuativo nel Bodybuilding
- Esperienza nel coaching online

TITOLI DI STUDIO

- Specializzazione in Bodybuilding Livello 1
- Specializzazione in Bodybuilding Livello 2
- Specializzazione in Bodybuilding Livello 3
- Specializzazione in Nutrizione
- Specializzazione in Coaching Business
- Specializzazione in Power Building
- Attestato da Personal Trainer

