

Santi Giccone

Bodybuilding, forza muscolare e allenamento su misura

Empoli | Consulenze online, via WhatsApp e telefono

PROFILO PROVVISORIO IN ATTESA DEL CV COMPLETO

Pratica il bodybuilding fin da giovane, anche a livello agonistico. Propone consigli e consulenze sull'allenamento con un approccio diretto, attento agli obiettivi e alle possibilità di ogni persona.

FORMAZIONE

Corso abilitante per personal trainer completato a Montecatini.
Tesi dedicata alle miocchine.

AMBITI DI LAVORO

- Forza muscolare: consigli per rafforzare i muscoli e recuperare la forza, anche per persone anziane.
- Definizione e massa muscolare: indicazioni per allenamenti a corpo libero, con pesi e con macchine.
- Consulenze a distanza: confronto online, via WhatsApp o telefonicamente, per diverse fasce d'età.
- Collaborazioni con palestre: disponibilità per attività di personal training e percorsi dedicati alla forza, alla definizione e allo sviluppo muscolare.

CONTATTI

+39 392 367 9214

WhatsApp e telefono

sagi54a@gmail.com

Email