

Benvenuti in

***FITNESS REVOLUTION
E CSAM SPORT
THE ART OF FITNESS***

15- 03 - 2025



CHI SIAMO

*Ciao! Mi chiamo Simone e sono un Fitness Coach
Innovativo, campione del mondo di karate...*



*... ed ex acrobata
circense*



*Ciao! Mi chiamo Gabriele e sono Maestro di Karate
Do Shotokan 6° Dan, campione del mondo di
Karate e istruttore del metodo Difesa Donna®*

LA PREMESSA:

QUELLO CHE CI PIACE NON È SEMPRE QUELLO DI CUI ABBIAMO BISOGNO

Il corpo si adatta a ciò che facciamo ogni giorno, ma spesso ci abituiamo a movimenti scorretti, posture sbagliate e allenamenti inefficaci solo perché familiari, confortevoli e soprattutto comodi.

Scegliere un percorso solo perché ci piace o perché ci sembra il più comodo non significa che sia quello giusto per noi. La vera crescita avviene quando ci alleniamo in modo consapevole, ascoltando le reali esigenze del nostro corpo, anche quando questo significa uscire dalla nostra zona di comfort.

***Comodità è una sensazione, non una soluzione.
noi Non seguiamo ciò che è facile, seguiamo ciò che è efficace.***

LA NOSTRA MISSION



01 Portare un nuovo approccio al Fitness basato su esperienza, biomeccanica e movimento naturale

02 Aiutare le persone a migliorare mobilità, performance, benessere e consapevolezza

03 Allenamenti personalizzati e corsi a numero chiuso

04 Creare un ambiente in cui il fitness non sia solo allenamento ma un percorso di crescita personale

05 Fitness accessibile a tutti orientato alla prevenzione e alle performance



SEDENTARIETÀ E MOVIMENTI SCORRETTI

IL PROBLEMA

- schiena bloccata
- dolori alle ginocchia
- spalle rigide
- dolori cervicali



Rigidità, dolori articolari, schiena a pezzi e performance sportive scadenti. Suona familiare?

Perché i metodi tradizionali NON funzionano

- **limitano la biomeccanica naturale del corpo**
- **utilizzano solo schemi di movimento mono planari**
- **range di movimento limitato**
- **non allenano i movimenti reali che il corpo compie ogni giorno**
- **creano compensazioni e peggiorano i dolori**



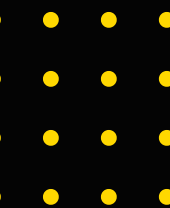
DI COSA ABBIAMO BISOGNO DAVVERO?



Il nostro corpo e il nostro cervello non sono fatti per movimenti ripetitivi e statici. Siamo esseri multisensoriali, abbiamo bisogno di stimoli variabili per crescere e migliorare.

Eppure, le palestre tradizionali si focalizzano solo sull'estetica, trascurando la funzionalità. Ripetere sempre gli stessi schemi crea squilibri e limitazioni, rendendoci meno mobili e più soggetti a dolori e infortuni.

Il nostro corpo si adatta a ciò che facciamo ogni giorno: se lo alleniamo male, perdiamo mobilità e benessere. Ma con gli stimoli giusti possiamo ri-attivarlo e recuperare la libertà di movimento.





**Esperienza sportiva
multidisciplinare,
artistica e marziale**



**Biomeccanica
avanzata**



**Attrezzi
innovativi**



**Allenamenti
personalizzati**



**Nessun limite,
accesso completo
a tutto**



**Movimenti
rotazionali**

COSA CI RENDE UNICI?

**Un'esperienza d'allenamento
esclusiva, non una semplice palestra**

UN METODO BASATO SULLA SCIENZA DEL MOVIMENTO: GLI 8 PILASTRI





GLI 8 PILASTRI NEL DETTAGLIO

1

MOBILITÀ: è la capacità delle articolazioni di eseguire movimenti ampi e completi con controllo. Senza una buona mobilità, i movimenti diventano corti, rigidi e inefficienti, aumentando il rischio di infortuni.

2

ELASTICITÀ: I muscoli e i tendini funzionano come molle: maggiore è l'elasticità, migliore è la capacità di assorbire e restituire energia nei movimenti. Questo migliora reattività, agilità e resistenza alla fatica.

3

FLESSIBILITÀ: è l'abilità di un muscolo di allungarsi senza creare tensioni o restrizioni. Una scarsa flessibilità porta a rigidità e dolori, mentre una buona flessibilità ottimizza postura e performance.

4/5

COMPRESSIONE E DECOMPRESSIONE: Il corpo lavora tra forze opposte: la compressione rinforza le strutture articolari, la decompressione le mantiene mobili e prive di tensioni. Equilibrarle significa migliorare stabilità e prevenire dolori cronici.

6/7

ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE: Muoversi bene non significa solo essere veloci, ma anche saper controllare i cambi di velocità. Allenarle migliora coordinazione, equilibrio e riduce il rischio di infortuni.

8

ROTAZIONE: Il corpo umano è progettato per muoversi su più piani. La rotazione è la chiave per trasferire energia tra arti superiori e inferiori, fondamentale per la performance atletica e la prevenzione di dolori.



LA CHIAVE PER UN ALLENAMENTO RIVOLUZIONARIO

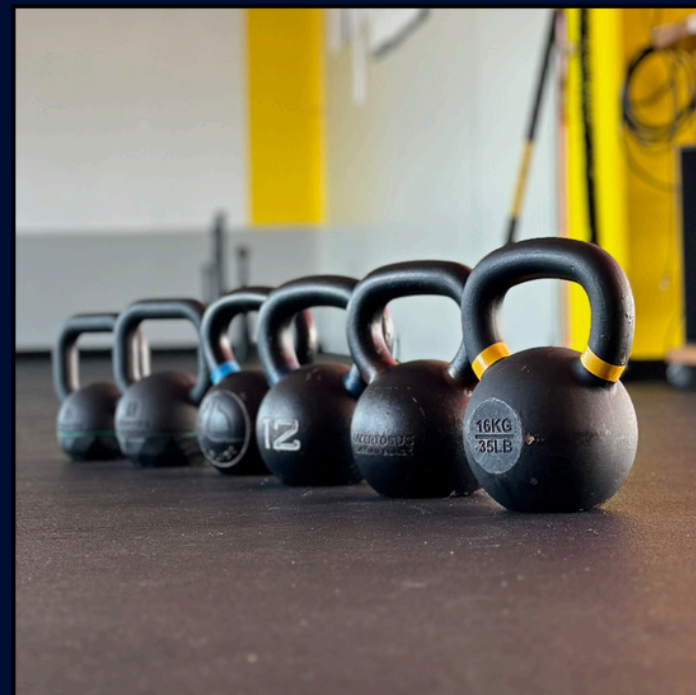
Il nostro metodo si basa su movimenti naturali e rotazionali, che coinvolgono il corpo in maniera completa, rispettandone la biomeccanica. Gli attrezzi che utilizziamo non sono semplici pesi, ma strumenti che amplificano il lavoro su mobilità, forza, stabilità e coordinazione.

STRUMENTI DI POTENZA: ALLENA IL CORPO, LIBERA IL MOVIMENTO

KETTLEBELL

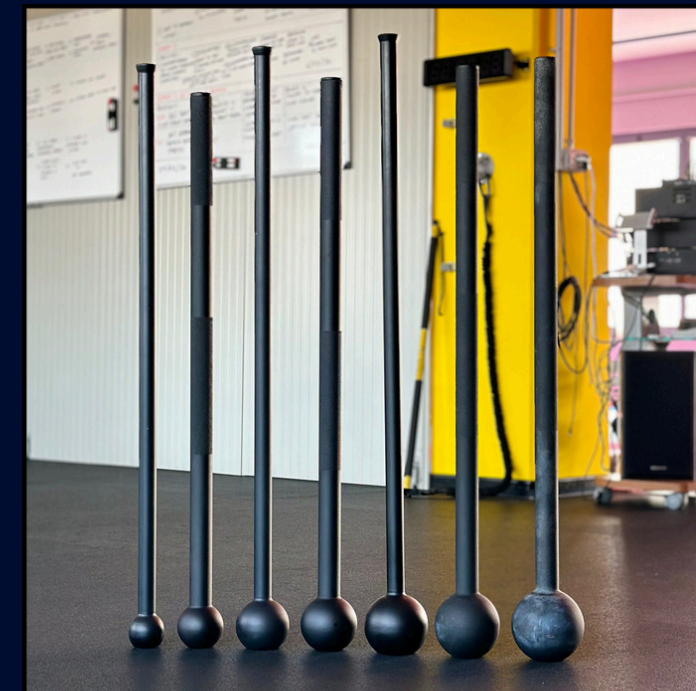
Un attrezzo centenario che sviluppa forza esplosiva, resistenza e coordinazione attraverso i movimenti.

Il suo utilizzo coinvolge intere catene muscolari, migliorando la forza, la mobilità e la capacità di accelerare e decelerare.



STEELMACE

Ispirata alle antiche mazze da guerra, lo steelmace allena la forza asimmetrica e il controllo motorio. Il suo peso sbilanciato costringe il corpo a stabilizzarsi, migliorando il core, la mobilità e la capacità di eseguire movimenti rotazionali in modo fluido ed efficiente.



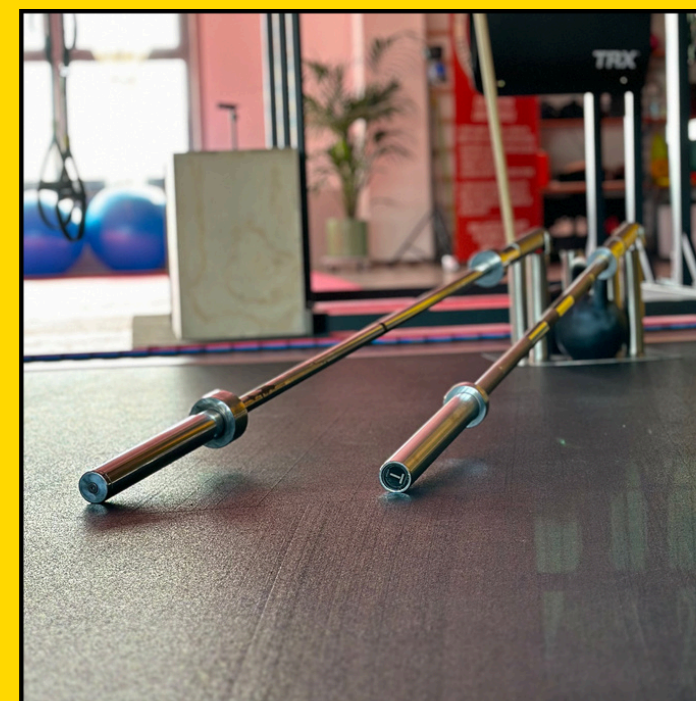
STEELCLUB

Strumento utilizzato fin dall'antichità per il potenziamento muscolare e articolare, lo steelclub permette di lavorare su stabilità, grip e mobilità delle spalle. Il suo utilizzo combina movimenti di rotazione con compressione e decompressione articolare, rendendolo un attrezzo essenziale per la prevenzione degli infortuni e il miglioramento della fluidità nei movimenti.



LANDMINE

Grazie alla sua struttura angolare, il landmine permette di eseguire movimenti tridimensionali, rispettando la biomeccanica naturale del corpo. Ideale per sviluppare forza, accelerazione e decelerazione, consente di allenare la potenza senza sovraccaricare le articolazioni.



SE LA TUA SCHEDA È UGUALE A QUELLA DI TUTTI, NON FUNZIONERÀ PER NESSUNO

Non esistono corpi uguali, quindi perché esistono schede uguali? Abbiamo distrutto la standardizzazione per costruire un metodo personalizzato e realmente efficace.

GRAZIE ALLE NOSTRE DISCIPLINE, AVRAI L'OPPORTUNITÀ DI ACCEDERE AGLI 8 PILASTRI



POWER & REVOLUTION TRAINING

Un allenamento funzionale differente che sfrutta attrezzi e tecniche avanzate per sviluppare forza funzionale, controllo motorio, mobilità articolare, elasticità muscolare e prestazioni sportive. Ideale per chi cerca un metodo alternativo allo scenario tradizionale.



PRIMAL YOGA

L'allenamento che fonde due mondi: la potenza del movimento animale e la precisione dello yoga. Un'attività a corpo libero che ti aiuta a riscoprire il controllo del tuo corpo, migliorando mobilità, stabilità, forza, flessibilità ed elasticità.



TRX SUSPENSION TRAINING

L'unico corso certificato TRX a Mantova. Una programmazione total body perfetta per potenziare forza, core stability e resistenza, grazie all'uso del proprio peso corporeo attraverso un sistema di pendoli e vettori.

GRAZIE ALLE NOSTRE DISCIPLINE, AVRAI L'OPPORTUNITÀ DI ACCEDERE AGLI 8 PILASTRI



MOBILITY 3.0

Un corso pensato per migliorare postura, mobilità articolare e prevenzione infortuni. Ideale per chi soffre di rigidità, dolori muscolari o per chi vuole aumentare la propria libertà di movimento.



KARATE DO

L'arte marziale per eccellenza grazie alla quale abbiamo ideato Power & Revolution Training. Combina tecnica, forza mentale e rispetto. Adatto a tutte le età, aiuta a migliorare gli 8 pilastri oltre alla concentrazione, sicurezza e autocontrollo.



POWER STRETCHING

Un metodo che integra 8 tecniche diverse di stretching per migliorare flessibilità e mobilità, incrementare le prestazioni sportive, ridurre tensioni e dolori muscolari e ottimizzare le sessioni di Power & Revolution Training.

ZERO INFORTUNI IN 8 ANNI ECCO PERCHÉ

 **Letizia Malavasi**
1 recensione • 0 foto

★★★★★

49 settimane fa

Per anni ho cercato uno sport che mi potesse aiutare fisicamente e mentalmente e alla Fitness Revolution ho trovato quello che cercavo. La sala pesi classica mi ha sempre annoiata e qui, grazie alla varietà dei corsi proposti da Simone, ho trovato un centro che rispecchia ciò che cercavo: divertimento e progresso fisico. È un ambiente molto curato con attrezzi innovativi dove non trovi nelle palestre classiche. Consiglio vivamente

 **Mauro Spaggiari**
4 recensioni • 0 foto

★★★★★

26 ago 2022

Cercavo una palestra dove poter fare un po' di movimento per perdere peso in vista del matrimonio assieme alla mia compagna, così abbiamo iniziato con il corso di TRX(bellissimo), ma successivamente visto la competenza e i consigli di Simone per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi, siamo passati al personal training, e grazie ai suoi allenamenti studiati sulle nostre esigenze ci stiamo riuscendo! Non è la solita palestra in cui sei abbandonato a te stesso, qui sei seguito e corretto negli esercizi, cosa importantissima per evitare di farsi male.

M

Maria Decao
1 recensione • 0 foto

★★★★★

51 settimane fa

Centro molto accogliente, pulito ed ambiente positivo e cordiale. Sto ottenendo buoni risultati, seguita sempre dal coach super competente Simone che ringrazio anche per la pazienza. Consiglio a tutti questa palestra che propone molti percorsi adatti a tutte le esigenze ed età. Veramente SUPER

 **Giulia Andreacchio**
10 recensioni • 34 foto

★★★★★

51 settimane fa

Fantastica esperienza sportiva!
Simone il coach e personal trainer ha saputo aiutarmi prendendo in esame per bene i miei bisogni e le mie necessità per potermi aiutare al meglio durante l'allenamento. Osserva attentamente e ti corregge se c'è bisogno, mentre fai gli esercizi sia in gruppo che singolarmente in modo da evitare posture sbagliate ed eventuali danni e questo ritengo sia un aspetto molto importante...non da tutti!
Lo consiglio anche perché lavora diversamente, propone diverse attività divertenti, dinamiche e interessanti, che allenano tutto il corpo a 360° e anche la mente.
Da Fitness Revolution trovi sempre gentilezza, professionalità, pulizia accurata degli ambienti e degli attrezzi e pure un enorme parcheggio :) .

 **Amanda Almeida**
1 recensione • 0 foto

★★★★★

51 settimane fa

Dopo anni senza fare attività fisica, cercavo una palestra e ho trovato Fitness Revolution, non essendo portata alle macchine delle solite palestre, mi sono innamorata subito allo stile di allenamento del coach Simone...Allenamenti a corpo libero oppure con attrezzi semplici da utilizzare, schede personalizzate, che a me ha portato grandissimi risultati...
L'ambiente è molto amichevole, accogliente e pulizia impeccabile...E il coach Simone è una persona molto disponibile, professionale, onnipresente e sa veramente fare il suo lavoro...È una palestra che consiglio vivamente

G

Gianluca Truzzi
1 recensione • 0 foto

★★★★★

49 settimane fa

Finalmente una palestra che fa il caso mio!
Grande professionalità, ottimi allenamenti pensati su misura ma soprattutto INNOVATIVI!
Pulizia impeccabile e attrezzi davvero ben curati .

Grazie a Simone e alla sua esperienza
Apprezzo soprattutto il cambio e la varietà di esercizi che rende questo tipo di allenamento completo e stimolante a 360° che non coinvolge solo il corpo, ma anche la mente!

Praticando motocross a livello agonistico Ad oggi posso solo ringraziare Simone per essere riuscito a farmi raggiungere grandi obiettivi portandoli in quello che io mio sport principale ma soprattutto la mia passione.

Per chi ancora non è a conoscenza di fitness revolution vi consiglio vivamente di visionare le pagine social o direttamente al sito ufficiale, Ne vale la pena ragazzi!!

Ps. BISOGNA SPINGERE!!!!🥵

 **Carolina Ferracin**
3 recensioni • 0 foto

★★★★★

51 settimane fa

Personalmente ho la tendenza a perdere interesse molto velocemente nei confronti delle attività offerte dalla maggior parte delle palestre che ho frequentato... Fitness Revolution invece mi ha caricata di entusiasmo, mettendomi di fronte ai miei limiti in un'ottica di miglioramento progressivo e naturale. Simone è, infatti, in grado di trasmettere la sua competenza in modo appassionato, seguendo personalmente ognuno in base alle sue esigenze. I programmi che vengono proposti sono innovativi e, almeno per quanto mi riguarda, abbracciano il concetto olistico di benessere ed equilibrio del corpo nello spazio. Non posso che ringraziarlo per aver messo a disposizione questo bagaglio esperienziale.

M

Mario Biasi
3 recensioni • 0 foto

★★★★★

52 settimane fa

Centro Fitness con ottime competenze ed esperienza.
Gli allenamenti funzionali in gruppo (in presenza di un coach) sono divertenti e stimolanti, e sono studiati per aiutare ad acquisire capacità di movimento, forza e resistenza.💪
Offre la possibilità di allenamenti singoli (sempre in presenza di un coach) con lo scopo del perfezionamento tecnico personale.💪
Gli abbonamenti permettono di accedere liberamente a qualsiasi orario di qualsiasi giorno di apertura: 🕒
Palestra pulita, in ordine e ricca di attrezzature: kettlebell, maceball, trx, bilancieri, pesi...e molto altro.
Uso delle docce gratuito. 💪
Il centro pone molta attenzione al benessere psico-fisico della persona a 360 gradi.
Agli abbonati, inoltre, offre vantaggiose convenzioni con attività e negozi locali.
Non è una palestra convenzionale...è molto di più.
Personalmente cercavo da molto tempo un centro fitness con queste caratteristiche e, finalmente, l'ho trovato!

S

Sara Mansi
1 recensione • 0 foto

★★★★★

23 ago 2022

È da poco che frequento questa palestra e quello che mi ha convinta a fermarmi è stato l'ambiente accogliente, persone amichevoli ed istruttori preparati.
Consigliatissima!!

G

Giorgia Bonelli
1 recensione • 0 foto

★★★★★

12 apr 2019

Consiglio fortemente questo centro! Istruttori molto preparati e attenti alle esigenze e alle richieste di tutti!
Ambienti attrezzati e soprattutto puliti!
Mi sono trovata bene fin dalla prima lezione!

E MOLTE ALTRE...

MOVIMENTO E NUTRIZIONE

Un binomio inscindibile

Il movimento è il motore del nostro corpo e senza il carburante giusto non possiamo esprimere al meglio il nostro potenziale.

L'alimentazione influisce sulla nostra energia, qualità del recupero e sulla prevenzione degli infortuni.

Il movimento, a sua volta, regola il metabolismo, migliora l'assimilazione dei nutrienti e favorisce il benessere generale.

Sport e nutrizione devono lavorare insieme: senza una strategia equilibrata, qualsiasi allenamento rischia di essere inefficace o addirittura dannoso.



SAI CHE PUOI AVERE TUTTO QUESTO A SOLI EURO 2,50 AL GIORNO?

- **Accesso completo e illimitato a tutti i corsi**
- **Presenza attiva e costante del coach**
- **Valutazione anamnestica iniziale e ricorrente**
- **Sessione individuale personalizzata**
- **Scheda individuale personalizzata**



ORA HAI 2 POSSIBILITÀ

Opzione 1: Restare nella stessa situazione, con dolori, rigidità e scarse performance

Opzione 2: Provare un metodo che ha già cambiato la vita di molte persone

INIZIA SUBITO IL TUO PERCORSO

*e potrai entrare ora in Fitness Revolution con
un'offerta incredibile!*





**GRAZIE
A TUTTI**