

# SCOPRI

IL PERCORSO DI FITNESS REVOLUTION

*“Un metodo scientifico e personalizzato per migliorare salute, performance e benessere a 360°”*





## FASE 1

# VALUTAZIONE ANAMNESTICA



*Ogni percorso inizia dall'analisi del tuo stato fisico e dalle tue abitudini.*



*Individuiamo limiti, punti di forza e obiettivi realistici.*





FASE 2



# PREVENZIONE

**A.** *Attraverso attività di mobilità, stretching e controllo motorio, lavoriamo per ridurre il rischio di infortuni nello sport e contrastare gli effetti della sedentarietà.*

**B.** *Il benessere nasce dall'equilibrio tra movimento e nutrizione. La nostra nutrizionista ti guida con strategie personalizzate per ottimizzare energia, prestazioni e salute a lungo termine.*



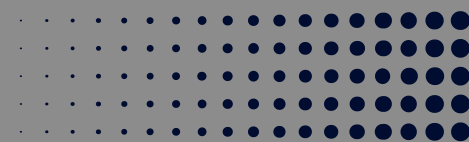


FASE 3

# EVOLUZIONE

*Una progressione graduale che ti porta da una base solida a schemi di movimento più complessi, migliorando forza, resistenza e stabilità.*





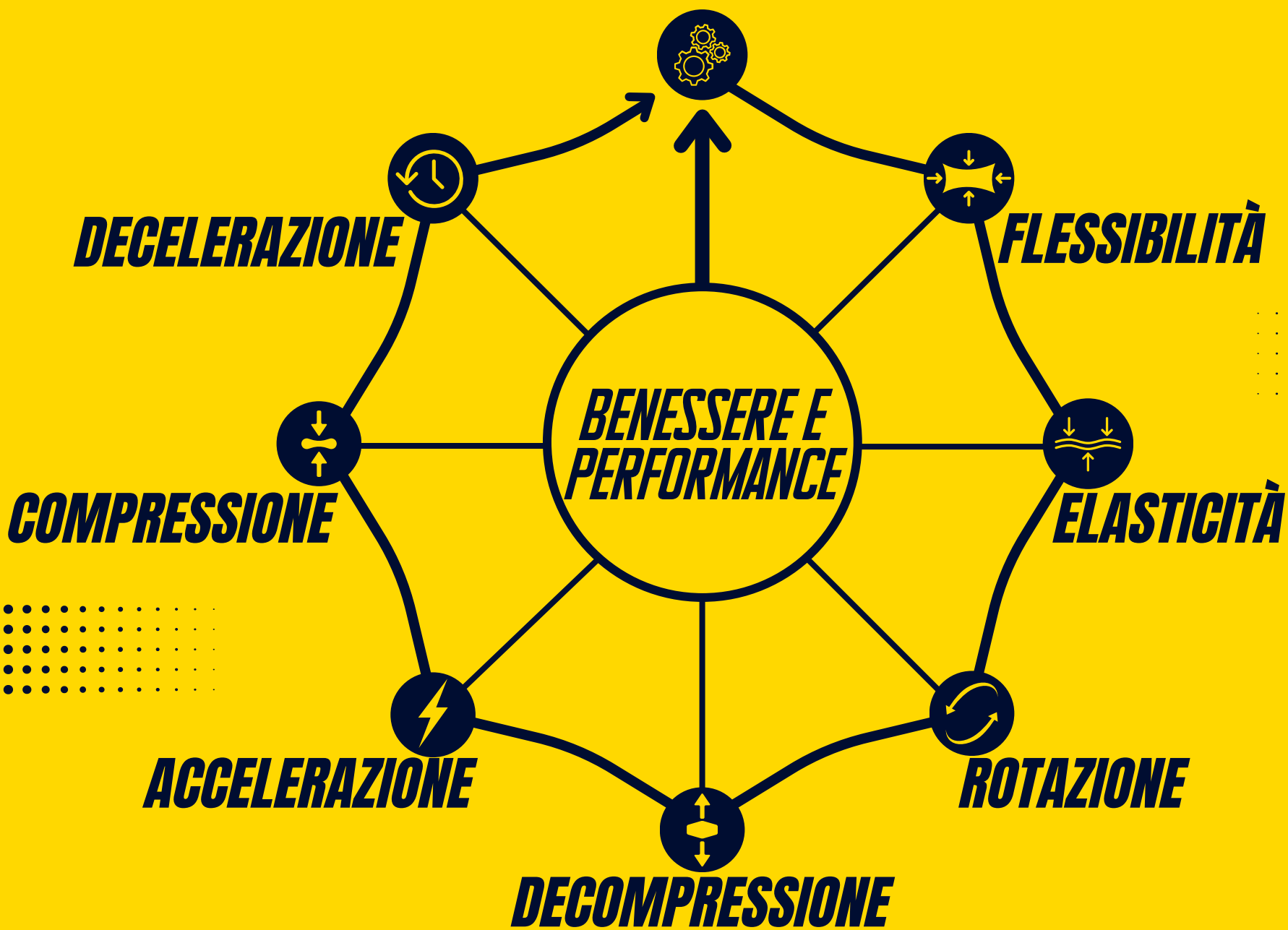
**IL CODICE DEL BENESSERE**



***IL NOSTRO METODO  
SI FONDA SU  
8 PILASTRI***



**MOBILITÀ**



**LA BASE SCIENTIFICA CHE  
GARANTISCE RISULTATI  
CONCRETI**





# LA NOSTRA MISSION

*Promuovere la salute e benessere  
attraverso il movimento naturale,  
rispettando la fisiologia e la  
biomeccanica del corpo.*





**IL CAMBIAMENTO PARTE DA QUI**

***SEI PRONT@ AD  
INIZIARE IL TUO  
PERCORSO?***