

MAURO REDINI

Domicilio: Ceresara (Mn)

Nata a Castel Goffredo (Mn) il 09/07/1979

Cell. 3385648017

ISTRUZIONE e FORMAZIONE

2005 – Diploma di Istruttore di Fitness, Body Building, Circuit Training e Cardiofitness Milano rilasciato - FIF (Federazione Italiana Fitness) • Marzo 2024 – Tesserino di Allenatore di Atletica leggera, con inizio attività presso il gruppo sportivo ANSPI La Vigna – Ceresara (MN) • 16 Novembre 2024 – Master in Ginnastica Dolce – Terza Età rilasciato - FIF (Federazione Italiana Fitness) • 2025 – Diploma di Functional Training conseguito a Vicenza rilasciato - FiF (Federazione Italiana Fitness) • 2025 – Attestato di Supporto al Personal Training conseguito a Vicenza rilasciato - FIF (federazione Italiana Fitness)

Esperienze professionali. • Dal 2005 istruttore di fitness. • Dal 2024 allenatore di atletica leggera per il gruppo ANSPI La Vigna – Ceresara (MN),

Competenze. • Programmazione di allenamenti personalizzati • Tecniche di potenziamento e tonificazione muscolare • Allenamento funzionale e circuit training • Preparazione atletica e cardiofitness • Ginnastica dolce e lavoro con soggetti della terza età • Supporto al personal training individuale • Tecniche con elastici e kettlebell.

Obiettivi professionali. Continuare la crescita nel settore sportivo attraverso la formazione continua e l'esperienza sul campo, con l'obiettivo di trasmettere la passione per il movimento e il benessere a ogni fascia d'età.

Profilo personale. Appassionato di fitness e benessere fisico, con un'esperienza nel settore dell'allenamento e della preparazione atletica. Opero con professionalità e dedizione nel mondo del fitness, seguendo atleti e allievi di diverse età, con l'obiettivo di migliorare la forma fisica, la salute e la consapevolezza del corpo attraverso programmi personalizzati e mirati.