

## **Mauro Gobbi**

Nato a \*\*\*\*\* nel \*\*\*\*\* , fin da giovanissimo appassionato di sport.

Nel corso della mia vita l'unica costante è stata l'attività sportiva, a vari livelli. Dall'attività agonistica al Fitness la parola d'ordine doveva essere **MULTIDISCIPLINARITA'**. Arti Marziali prima, Triathlon più tardi, su tutte le distanze previste, IRONMAN compreso, passando negli anni a cimentarmi in altre discipline quali lo sci nordico, l'arrampicata sportiva, la Mountain Bike e ovviamente non poteva mancare il Trekking, anche ad alta quota. Nel mezzo qualche maratona e oltre fino alla celebre 100 km del Passatore, il tutto supportato da un continuo lavoro in palestra con i pesi. La mia voglia di conoscenza del corpo umano mi ha portato ad approfondire continuamente i meccanismi e le tecniche attraverso le quali sfruttare al meglio le potenzialità della nostra meravigliosa macchina, dai metodi di allenamento all'alimentazione facendo del **FITNESS** il mio stile di vita. Grazie all'esperienza accumulata negli anni, come sportivo e come istruttore, oggi la mia professione mi permette di interagire con atleti e sportivi impegnati in varie discipline, ma anche con quelle persone che vogliono rimettersi in gioco ritrovando quella forma fisica che per qualche motivo hanno perso lungo il percorso, con programmi personalizzati fatti da allenamenti o massaggi appropriati talvolta integrati fra loro.