FAVRET GIORGIO

Nato a Venezia nel 1973, sempre appassionato di sport.

Dopo aver frequentato l'I.S.E.F. a Padova ho iniziato a lavorare come istruttore di psicomotricita per bambini e istruttore di nuoto. La passione per il fitness mi porta a svolgere continuamente corsi di formazione e aggiornamento e di diversificare la mia esperienza. Inizio a lavorare per alcune palestre di Venezia e Jesolo come istruttore Di Body Building e corsi di gruppo di tonificazione e ginnastica posturale. Negli ultimi anni collaboro con la Pallacanestro Lido, facendo il preparatore atletico, massaggiatore e operatore di tapping elastico oltre a svolgere lezioni di personal trainer.

Diplomi

- I.S.E.F.
- Istruttore di body building
- Personal Trainer
- Preparatore Atletico
- Massaggiatore Sportivo
- Anatomia del Massaggio
- Corso aggiornamento istruttore di fitness
- Taping Elastico
- Ginnastica Posturale
- Alimentazione e integrazione sportiva

PERSONAL TRAINER

PREPARATORE ATLETICO

EMS I-MOTION

ALLENAMENTO FUNZIONALE

GINNASTICA POSTURALE

MASSAGGIO SPORTIVO

TAPING NEUROMUSCOLARE

contatti: 3288948978 - favretpersonaltrainer@gmail.com

7WELLNESS

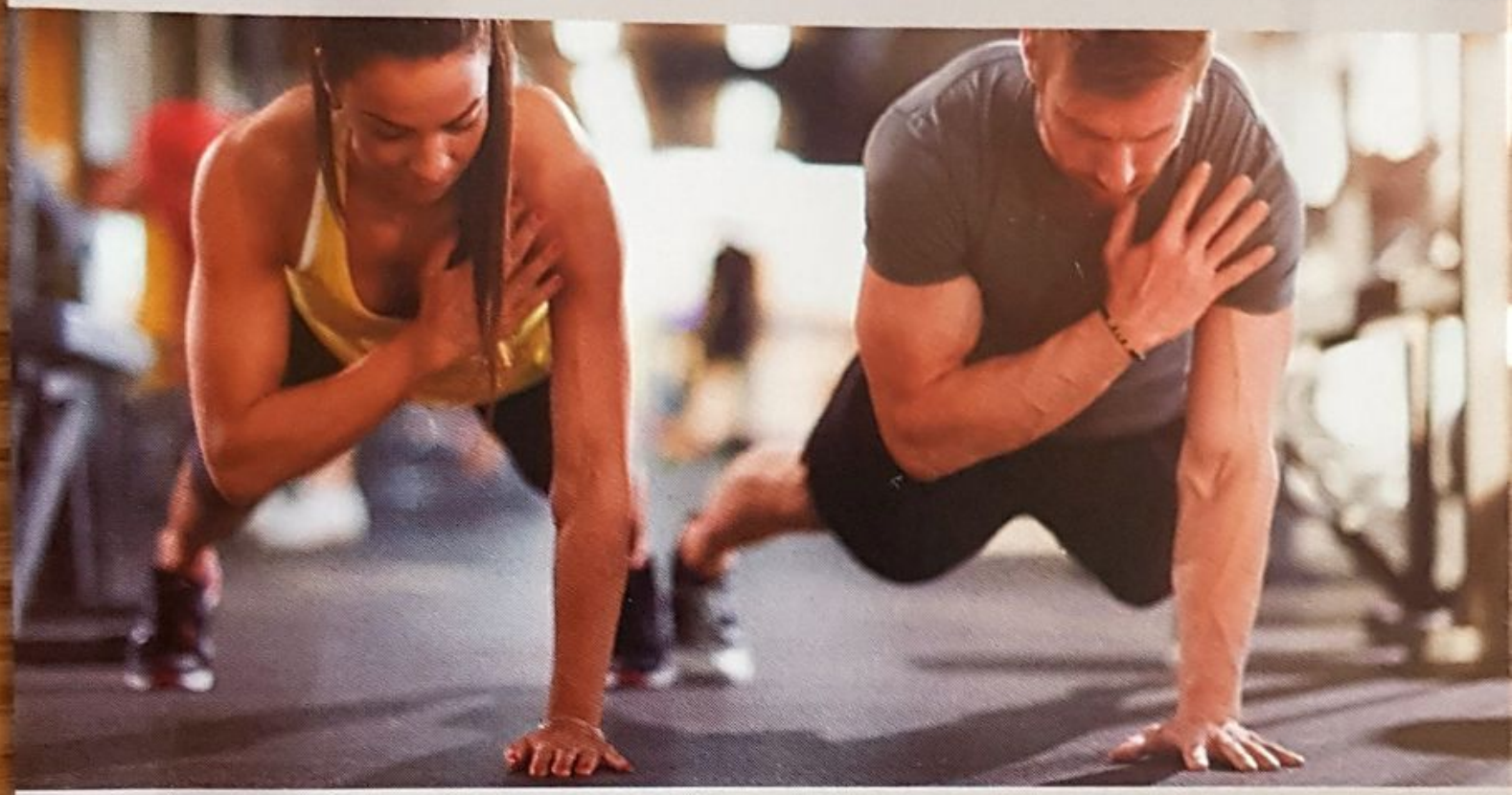
di Favret Giorgio

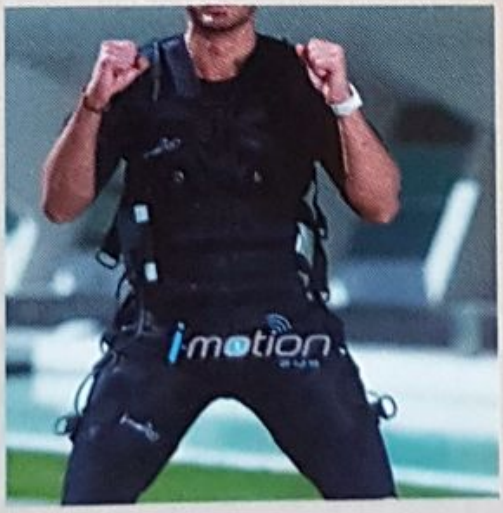
personal trainer-preparatore atletico

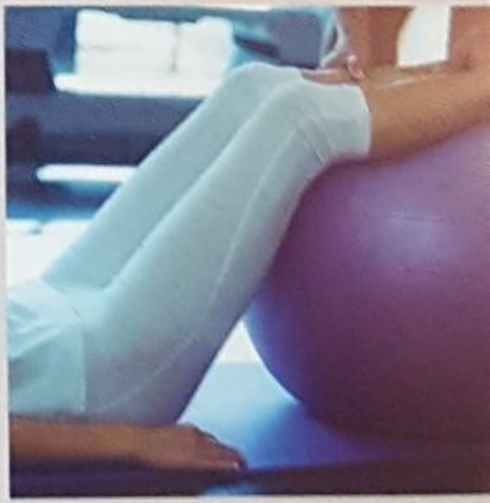
ginnastica posturale-allenamento funzionale

massaggio sportivo-taping muscolare

NOVITA' allenamento ems







Lido di Venezia

favretpersonaltrainer@gmail.com

328 8948978

possibilità anche a domicilio

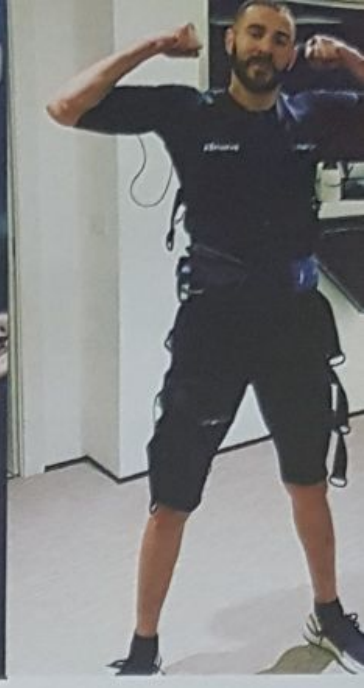
i-motion
EMS

METTITI IN FORMA IN 20 MINUTI

STIMOLA 300 MUSCOLI SIMULTANEAMENTE

STIMOLA IL METABOLISMO SENZA SOVRACCARICARE I MUSCOLI

DISPOSITIVO SENZA FILI
PER ALLENARSI IN TOTALE LIBERTA'



i-motion ems explosive

VANTAGGI PER GLI UOMINI

TONIFICAZIONE E DEFINIZIONE MUSCOLARE
GUADAGNO DI MASSA MUSCOLARE
AUMENTO DELLA FORZA E DELLE PRESTAZIONI SPORTIVE
RIABILITAZIONE

VANTAGGI PER LE DONNE

MIGLIORA LO STATO DELLA PELLE
CELLULITE-SMAGLIATURE
ELEVAZIONE DEI GLUTEI
ACCELERAZIONE DEL METABOLISMO
RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA

VUOI PROVARLO?

Favret. Giorgio 328 8948978
favretpersonaltrainer@gmail.com

Allenamenti anche a domicilio

ALLENAMENTO FUNZINALE

Per allenamento funzionale si intende un allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Gli esercizi funzionali sono caratterizzati da movimenti globali che sfruttano catene cinetiche, coinvolgono più articolazioni, simulano o sono uguali alla struttura dei comuni gesti quotidiani o del movimento di gara, stimolano la propriocettivita', il controllo del corpo e l'attività del core (cintura addominale e muscolare dell'anca).Il concetto sul quale si basa questa tipologia di allenamento è la trasferibilità,cioè l'apprendimento di un gesto motorio che puo' essere utilizzato nella vita dI tutti i giorni. Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili e agili. La capacità di creare e svolgere un allenamento funzionale, risiede nel saper differenziare i programmi creando sempre esperienze motorie nuove, capaci distimolare la persona ad acquisire uno schema corporeo e motorio sempre più pronto ed efficace.

Dolori,indolenzimenti,problematiche muscolo-articolari e posturali,sono condizioni alle quali siamo soggetti durante l'arco di tutta la nostra vita. Dall'analisi scientifica e dalle risposte che la posturologia offre ,il metodo Ginnastica Posturale fonda i propri principi,protocolli e precise sequenze di posizioni e movimenti,che indirizzano l'organ un naturale riequilibrio. Un processo di apprendimento che porta a conoscere in modo appropriato le personali caratteristiche fisiche,aiutando a scegliere coscientemente i movimenti da eseguire e da evitare.

Ginnastica Posturale -Metodo Scientifico
PRENOTA OGGI IL TUO APPUNTAMENTO

Certificazione Ufficiale Internazionale ATS

MASSAGGIO SPORTIVO

Il Massaggio Sportivo è in grado di dare numerosi benefici al corpo della persona trattata:

- **riduce tutte le Contratture e tensioni che possono colpire i muscoli**
- **previene gli infortuni**
- **prepara in modo ottimo il muscolo all'attività fisica**
- **riduce la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna**
- **stimola il microcircolo**
- **riduce i livelli plasmatici di cortisolo e serotonina i quali vanno a ridurre lo stato d'ansia e migliorare l'umore**
- **aumenta il livello delle endorfine andando ad inibire la sensazione di dolore**
- **rimuove tutte le scorie metaboliche che vengono prodotte durante l'attività fisica**
- **rilassa i tessuti**

Taping Elastico è un prodotto originale e certificato, utilizzato per bendaggi a effetto biomeccanicoTaping Elastico non contiene farmaci o ingredienti chimici,è traspirante ,resiste all'acqua e utilizzabile più giorni consecutivamente.

EFFETTI DEL TAPING ELASTICO

Allevia il dolore, sostiene i muscoli in movimento, rimuove la congestione dei fluidi linfatici, corregge gli allineamenti articolari,migliora la postura,ottimizza le prestazioni atletiche migliorando la performance,sostiene muscolatura e articolazioni durante la fase rieducativa.

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO

Operatore specializzato

nell'applicazione del Taping Elastico

Certificazione Ufficiale Internazionale ATS