

Ciao,

In questo libricino troverai le testimonianze delle persone che hanno già utilizzato il nostro metodo di allenamento per rimettersi in forma.

Crediamo che il modo migliore per farti capire come lavoriamo sia leggendo le testimonianze di chi prima di te ha deciso di affidarsi a noi.

Queste testimonianze sono state rilasciate dai nostri allievi e le puoi trovare anche sulle nostre pagine Facebook o sul nostro sito internet www.trifitsystem.it

Ogni volta che rileggiamo queste testimonianze ci emozioniamo perché nessuno meglio di queste persone riesce a spiegare quello che succede durante un allenamento con il metodo TRIFIT.

Nella prima parte troverai le testimonianze sul nostro metodo di lavoro in allenamento personalizzato in gruppo

Nella seconda invece le testimonianze sul nostro progetto 30 Days Challenge

Quindi un mega ringraziamento va a loro che hanno rilasciato una testimonianza ed a te che hai deciso di leggere le loro esperienze.

Buona Lettura
Lele, Vale, Marty

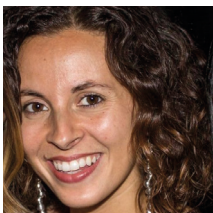
TESTIMONIANZE

Jessica Merenda:



Io sono una di quelle che odia andare in palestra perché si annoia.. Ma la mia palestra è differente e le qualità sono tantissime: la professionalità indiscussa, il fatto che è la prima volta in vita mia che in un anno non mi sono mai trovata a casa con mal di schiena, strappi e chi più ne ha più ne metta, i risultati ottenuti, il fatto di essere seguiti e non lasciati al caso. Ma c'è una cosa che a mio parere vale più di tutte... mi DIVERTO come una matta e questo non ha prezzo perché mi porta ad essere costante, ad andarci con voglia e a lavorare al meglio!

Alice Pondini:



Ho iniziato a frequentare FTstudio per caso ormai più di 2 anni fa... Mi ci ha portato il mio ragazzo convinto che dopo 10 anni di divano e mangiate fosse ora di iniziare a fare un po' di attività fisica.. Ma era certo che mi sarei arresa subito! Il primo allenamento lo ricordo ancora un venerdì alle 7 del mattino.. Mi sentivo una pazza! Anche io dentro di me sapevo che non avrei avuto ne la forza ne la costanza per continuare!Io?Sport? A quell'ora del mattino???Impossibile!!! Invece.. entrata lì dentro mi sono sentita a casa! Quel tipo di lavoro mi è piaciuto subito..faticoso ma stimolante,mi ha suscitato la curiosità di provare a continuare! Col tempo la mini class diventa un vero e proprio gruppetto di amici che sudano e lottano assieme per arrivare a fine allenamento divertendosi anche!Penso che Lele ,la Vale e la Marti siano ottimi allenatori perché riescono sempre a gestire gli esercizi tenendo conto del livello personale ma spronandoti anche a provare a spingerti oltre a quelli che pensi siano i tuoi limiti senza però farti esagerare!Oltre a questo sono anche degli amici che cercano sempre di fare il possibile per andare incontro alle tue esigenze; la loro motivazione e passione e' costante è contagiosa!Per quanto mi riguarda

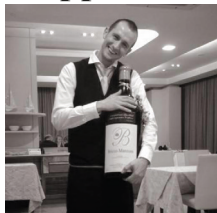
con me hanno compiuto il miracolo..sono riusciti a farmi appassionare alla palestra tanto che ora sento il bisogno di fare sport e questo a me non era mai successo! Per cui non posso che dirgli grazieeee!!! Consiglio a tutti un allenamento ad FTstudio.. Non potrai più abbandonarla!

Alverio Milandri:



Dopo aver avuto un intervento ad un ginocchio avevo paura anche a camminare ma grazie a tutto lo staff ...mi sento in formissima....merito anche della fisioterapista Martina!Qui ci sono persone molto qualificate e semplice ti fanno sentire a casa!

Filippo Torres:



Ormai sono trascorsi 4 anni da quando per la prima volta, un po' in punta di piedi (viste i miei precedenti fallimenti in altre palestre), ho messo piede all'FT Studio..conoscendo già Emanuele ho provato questa nuova avventura, e ho subito capito che questa nn era una vera e propria palestra ma un corso di allenamento su te stesso..impari a conoscere soprattutto cos è in grado di darti il tuo corpo e la tua mente..nn posso fare altro che ringraziare di cuore i miei stupendi allenatori Emanuele, Valentina e Martina e dire loro di continuare esattamente su questa strada..è importante soprattutto che continui ad esserci quel rapporto umile sincero e forte che si crea continuamente tra voi e i vostri allievi..un po' come sentirsi in famiglia..x me nn c'è problema..so già x certo che nn esiste "palestra" migliore..ho scelto l'FT e continuerò a farlo..

Caterina Bianchi:



La mia “amicizia” con FT Studio è nata (nella pratica) lo scorso settembre. Prima conoscevo già i ragazzi(ero all’inaugurazione della palestra!!) ma abitando a Cesenatico e lavorando fuori facevo davvero fatica. Poi sono tornata a Cesena ed eccomi qua in palestra per allenarmi guidata da questo meraviglioso staff assolutamente preparatissimo e molto professionale. Eccellente!

Il lavoro è duro ma stimolante e da grandi risultati ...e venendo già da parecchi anni di funzionale , qui ho ancora più apprezzato tutti i vari percorsi che i coach ci preparano ogni giorno!

Sono diventata così appassionata che prossimamente farò anche il MASTER DI FUNCTIONAL TRAINING!

Mi alleno, fatico ...mi diverto, sorrido e alla fine ottengo grandi risultati...

Grazie ragazzi siete molto preziosi.

Ivan Comandini:

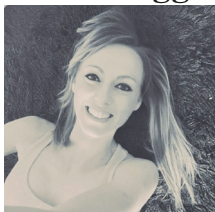


Le palestre tradizionali non fanno per me... Da 18 mesi entro in FTStudio ed ogni volta che ne esco, penso sempre la stessa cosa “Se non ci avessi provato, cosa mai mi sarei perso!!!”

Competenza&Professionalità sempre al TOP!!!

LeleMartiVale AllenamentoAllegriaAmicizia - Rating AAA!!!

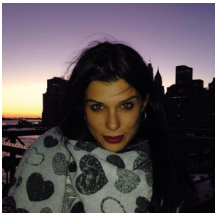
Ilaria Raggi:



Se sulla parete dell’ Ft Studio c’è la scritta YOUR SECOND HOME un motivo c’è...un anno fa ho iniziato un po’ per caso questo nuovo sport stanca delle solite cose...e che dire sono ancora qua, sempre più convinta della scelta fatta...cosa ci può essere di più bello che non

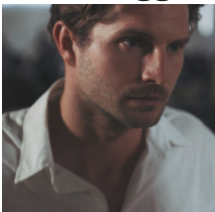
vedere l'ora che arrivino quei giorni della settimana per poter andare ad allenarsi....non è solo un luogo di allenamento, ma anche un piacere di incontrare persone fantastiche come Lele, Martina, Valentina e tutti i ragazzi che ci lavorano...oltre ad essere i tuoi personal trainer sono tuoi amici, amici con cui puoi scherzare e ridere ma allo stesso tempo molto professionali, ci mettono il cuore nel loro lavoro.... ecco perché la frase scritta su quella parete non poteva essere più vera....ho avuto la fortuna di potervi incontrare e poi conoscere, per questo vi ringrazio infinitamente...siete tutti uno spettacolo...

Beatrice Tosi:



Ma il vero feedback è: grazie perchè sono arrivata a portare a termine con una fatica accettabile degli allenamenti che non avrei mai pensato di riuscire a fare, a raggiungere degli obbiettivi che prima per me sarebbero stati impensabili, e invece adesso sono soddisfatta e motivata, vedo dei risultati, che per essere comunque alla quarta settimana sono più che modesti e dopo un sacco di tempo posso dire che mi piaccio e ho proprio voglia di andare in palestra ad allenarmi, cosa che avevo perso da un pezzo.

Alois Poggioli:



Cercavo un allenamento diverso dalla solita e monotona palestra e l'ho trovato all' FtStudio dove Emanuele, Valentina e Martina, sanno seguirti e guidarti verso i tuoi obiettivi con passione, entusiasmo e professionalità.

Ho iniziato più di 4 anni fa e non ho più smesso..

Roberta Fattori:



La palestra ideale...per le persone che come me hanno bisogno di essere spronate..incoraggiate e seguite..e' la prima volta che mi capita di essere costante..tante volte mi sono iscritta in palestra..ma non sono mai riuscita ad andare avanti...mi seguivano la prima settimana e poi mi consegnavano la scheda...e da quel momento ero sola...con Lele...la Vale e la Marti e' un'altra storia..gli allenamenti sempre diversi...loro sempre presenti..disponibili..professionali..e pazienti che con persone come me serve...e tanto..che dire mi unisco alle mie compagne di fatica che dicono la mia palestra e' differente..e' il top...e cosi continuo ad allenarmi...con loro...senza fermarmi..complimenti ancora...

Enrico Masini:



Ho iniziato a frequentare FTS circa 2 anni e mezzo fa perchè avevo bisogno di dimagrire. Onestamente mi vedevo, di lì a 2 mesi, a mollare come già era successo in altre palestre dove fai la tua scheda (se ti va), musica nelle orecchie e avanti con la routine! Bhe invece è successo l'esatto contrario e come ho detto più volte con Emanuele da allora, "FTSTUDIO crea dipendenza"! Inserito dentro una miniclasse mi hanno seguito adattando gli allenamenti alle mie capacità e mi hanno aiutato a perdere peso seguendo un piano alimentare creato ad hoc per me. Adesso sono io a gestire la mia alimentazione e Valentina è sempre pronta a chiarire ogni mio dubbio, sono io a cercare gli allenamenti più intensi per mettermi alla prova, Emanuele ci tiene a sapere, a fine allenamento, "com'è stato" perché ogni volta l'allenamento è diverso. Con FTStudio ho trovato la dimensione sportiva su misura per me! Adesso ogni giorno di festa è buono per fare un Murph!

Valentina Modigliani:



Ho iniziato a frequentare ft studio perché avevo bisogno della palestra per sostenere le tante ore di lavoro ma non mi andava della solita palestra noisa così ho incominciato qui e che dire...io mi sento a casa..mi sento motivata..stimolata e mi piace!!a distanza di tempo vedo che le ore di lavoro fisicamente mi pesano meno e sento che se non vado mi manca qualcosa durante la settimana!!che dire sono fantastici tutti!!

Raffaele Colavecchia:



Frequento FTStudio da ormai cinque anni, praticamente ho iniziato e non ho smesso più ma soprattutto non ho assolutamente intenzione di smettere. Ho iniziato più di dodici chili fa, perché i miei figli mi regalarono un abbonamento di Personal Training. La differenza dalle altre palestre l'ho notata subito e la posso sintetizzare in questa frase: "da FTStudio non sei mai da solo". Gli allenamenti sono sempre diversi di lezione in lezione e questo non ti dà mai modo di annoiarti e poi con le "mini class" c'è anche tanto divertimento e confronto con quelli più giovani di me e qualche volta anche un pò di competizione. Bravi Ragazzi...continuate ad allenarmi così!!! Ciao ciao.

Matteo Foschi:



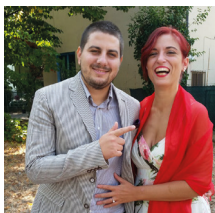
FTStudio non è una palestra ma un PERCORSO che ti porta al cambiamento fisico e mentale. Un grande grazie a Emanuele, Martina e Valentina per il loro costante impegno e per la loro preparazione impeccabile.

Ilaria Bonomo:



Ho iniziato ad allenarmi all'Ft studio da circa sei mesi e devo dire che sono rimasta davvero soddisfatta! Gli allenamenti sono sempre diversi e il servizio di miniclass ti permette di allenarti insieme ad altre persone, non come il solito personal che trovi nelle altre palestre. Essendo in gruppo si lavora bene, si ride e si scherza insieme e l'ora di allenamento vola! Continuate così ragazzi.

Stefania Giannini:



Era ora di cambiare qualcosa... era decisamente ora! Sia per me che per il mio compagno! Allora ho iniziato a guardare su Internet cercando una palestra diversa o un percorso dimagrante ... sì lo ammetto.... ho guardato con la curiosità di provare anche tante pillole miracolose..pasti in bustine..ahahah bhe a mia discolpa non ci sono mai caduta eh!fra le tante palestre il sito Ft studio mi ha colpito per via delle mini class e di un servizio calibrato su di te...e tornata a casa ne stavo x parlare con il mio compagno che mi precede e mi dice: il mio collega va in una palestra la prossima settimana vado a provare con lui!! Allora io taccio... che provi prima questa poi vediamo!

Parlandone poi viene fuori che è la stessa che avevo trovato io!

Mando lui da buon cavaliere in avanscoperta: torna distrutto! ma ne parla benissimo...

giuro credevo che non ci sarebbe mai più tornato! Ha passato una settimana a lamentarsi del dolore na lagna!!!! E invece dopo poco convince anche me ad entrarci e dopo sei mesi nessuno dei due ha ancora mollato!

Ft studio è un po' fuori dal tempo, almeno per me... quell'ora che sono lì tutto il resto non esiste... quando sono entrata la prima volta ho avuto l'impressione di essere misteriosamente nel posto giusto (forse il momento giusto era diversi mesi prima,ma meglio tardi che mai!!!! o no?) Passando ho buttato un occhio veloce alle persone che si stavano

già allenando pensando “ahahah ca**o fanno questi?” Io non lo farò mai per fortuna!!! E.... invece no....l’ho fatto anch’io!!!! Poco dopo quando il mio corpo me lo ha concesso!!!

Lele la vale e la Marti sono fantastici... ti seguono ogni secondo... anche quando ti nascondi dietro ad una colonna perché non ce la fai più e non vuoi farti vedere.... bhe loro ti vedono!!!! ca**o ma non avete qualcun’altro da guardare?!

Ft studio non è una palestra è una stanza fatta di persone.

I tuoi compagni che sono sempre tutti solidali con te....alla fine state “soffrendo” insieme!!!! Chi più chi meno insomma!!!

I tuoi insegnanti che ti seguono passo a passo, in queste mini Class e “aggiustano” sempre ogni esercizio con te e per te.

Non sei mai da solo, con una macchina o dei pesi o solo con te stesso.... sei seguito in ogni istante.

Ti correggono la postura, ti cambiano esercizio se quello ancora non riesci a farlo e al contrario ti tolgono l’aiutino quando non ti serve più, ma ormai tu ci eri affezionato, e scopri che ovviamente avevano ragione loro....con più fatica ma a questo punto puoi farcela, anche se tu non ci credevi!!

Io ho sempre faticato ad ambientarmi nelle palestre: negli anni qualche abbonamento l’ho fatto ma non arrivavo mai alla fine del primo mese... la gente, gli insegnanti, la musica.... non mi invogliavano a tornare.... invece qui ho conosciuto un modo e un mondo diverso... una professionalità vera!!! Che non ti lascia mai.... ci hanno anche dato i compiti per le vacanze!!! Sei schede carinissime con degli esercizi per compensare le due settimane in cui la palestra sarebbe stata chiusa!!!! E non potete capire la mia soddisfazione quando durante le nostre ferie ci siamo alzati presto la mattina per fare i nostri esercizi combattendo la pigrizia che ci ha contraddistinto fino a pochi mesi fa!!!!

Le persone fanno la differenza e Lele, la Vale, la Marti e gli altri ragazzi hanno reso la mia vita migliore.

Ora aggiungo una nota personalissima che esula dalla forma fisica, ma che ft studio ha contribuito a migliorare!

Come mi ha detto Gianni ieri sera: la palestra ti ha fatto fare un gran cambiamento e quello fisico è forse il minore”

Ed è vero.... quando ho iniziato a frequentare la palestra erano circa 2 anni

che non dormivo la notte a seguito di problemi di salute di mia mamma che prima mi facevano preoccupare e poi mi hanno fatto sentire e mi fanno sentire tutt'ora tantissimo la sua mancanza...

Bhe per quasi 2 anni non ho dormito più di un paio d'ore a notte e quasi mai filate, ero stremata ma mi stavo abituando e non mi rendevo più conto di quanto questo cambiasse la mia vita! Ero perennemente nervosa, agitata e buona parte di tutto ciò lo sfogavo nel cibo e in questo vortice ho trascinato anche Gianni ovviamente.... non volevo prendere medicine per dormire... soprattutto all'inizio... e poi ormai mi stavo abituando... ho preso poi qualche prodotto naturale, ma non faceva praticamente nulla.

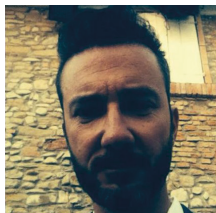
La prima vera dormita dopo tanto tempo è stata dopo la seconda lezione con Lele!!

Mi sono svegliata ringraziandolo dal profondo del cuore!!! non ricordavo più cosa volesse dire svegliarsi riposati! E da lì ho iniziato a dormire dopo gli allenamenti e nel giro di poche settimane a dormire regolarmente sempre! È il cambiamento al quale sono più grata e che credo abbia innescato tutti gli altri!

E di questo devo principalmente ringraziare la squadra di ft studio per aver creato un ambiente accogliente anche per gli antisport come me!

Sinceramente grazie,
Stefy e Gianni

Alberto Briccolani:

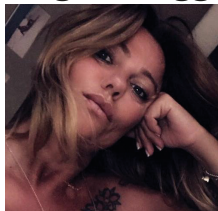


Presente dalla prima lezione della quasi quinquennale storia dell'Ft Studio !! ... Un motivo ci sarà !... riduttivo: più di uno !

5 anni fa ero giunto alla soglia dei 40 fuori forma, con qualche chilo in più ,un mal di schiena che da anni mi attanagliava e la voglia di provare qualcosa di innovativo. Con una pratica costante e la sempre attenta e professionale guida dello Staff LeleValeMarti mi ritrovo esteticamente un fisico mai avuto, il mal di schiena “disattivato” e il piacere di allenarmi come mai avrei pensato , in una continua crescita

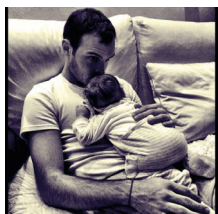
anche a livello nozionistico.... Il tutto condito da un clima familiare in cui la disponibilità di Emanuele , Valentina e Martina e' sempre stata (ed è tutt'ora) una di quelle qualità umane che fanno la differenza !!!

Angela Raggi:



Diciamo che io e l'attività fisica non siamo mai andate molto d'accordo non per pigrizia ma perchè fin dai tempi più remoti non sono mai riuscita a superare lo scalino "di ottenere risultati"...un po' titubante mi sono affidata a voi e piano piano è iniziato il mio percorso di allenamento... I primi tempi tostissimi erano più le volte che non mi muovevo per giorni e giorni ma non mollavo...Ora giorno dopo giorno cresce la mia soddisfazione nel riuscire a portare avanti gli allenamenti che diventavano sempre più impegnativi. Questo grazie a voi che ogni volta che si varca la soglia ci accogliete con un sorriso ed un buongiorno (il programma sulla lavagna) grazie anche alla condivisione delle fatiche con il resto del gruppo...

Juri Boschi:



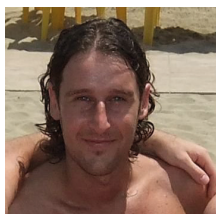
Non ho mai amato "fare palestra" perché sono uno più da sport giocato (calcio). Ho iniziato all' FT Studio perché il calcio iniziava ad essere troppo impegnativo per la famiglia e avevo bisogno di una valvola di sfogo. Gli Amici mi continuavano a dire che era "diversa" e ho provato. (Onestamente con un po' di scetticismo iniziale).

Non volevo diventare muscoloso, ma tonico, sentirmi bene con me stesso e "sfogarmi". Tutti obbiettivi pienamente raggiunti ad ogni allenamento. Da quando faccio "allenamento funzionale" mi sento meglio fisicamente (più "attivo"), ho provato gli allenamenti in diversi orari durante la giornata e bene o male il beneficio l'ho sempre riscontrato, magari

con tempistiche e durate diverse. Di questo modo di allenarsi mi piace soprattutto la sua varietà (dall'aerobico al muscolare), che lo rende interessante ogni volta che lo stai per iniziare, e la sua completezza se fatto con costanza. Oltre a tutto questo, quello che differenzia l'FT STUDIO dalla palestra tradizionale che ho sempre evitato perchè lontane dalla mia idea di fare sport, è la semplicità e la genuinità del “personale” che più che allenatori sono “amici” che ti vogliono aiutare (a volte con un sorriso, a volte con una battuta).

Ho consigliato di provare l'FT Studio a diversi amici e anche a mia moglie. Nessuno è rimasto scontento.

Claudio Viroli:



Ciao ho scelto FT Studio perché ne avevo sentito parlare molto bene da amici che già frequentavano questa palestra...

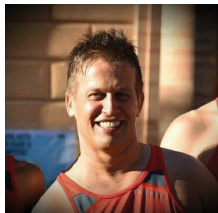
Il mio obbiettivo era quello di perdere quel che chilo e di mantenermi in forma con del movimento fisico!!!

Da subito mi sono trovato molto bene con i miei compagni ed abbiamo instaurato un bellissimo rapporto di amicizia che va oltre la palestra!!

La cosa che mi piace di più è che si lavora si vedono i risultati ma sempre con il sorriso sulle labbra.

Quindi consiglio a tutti questa palestra perché si lavora e si ottengono ottimi risultati e si è seguiti da un team di persone molto preparate e esperte!!!

Enrico Boschetti:



Ciao amici, io ho iniziato questo viaggio due anni fa perché in ftstudio venivano dei miei amici e dopo anni di solo divano ho detto: devo rimettermi in gioco. Qui ho trovato uno stile di vita ovvero lo sport concepito come divertimento e aggregazione, persone e amici professionali nel loro lavoro col sorriso sempre stampato in faccia ad incoraggiarti. Pensate che si vedono anche i risultati su di me quindi fuzionaaaa!

Luca Pieri:



Ho cominciato ad allenarmi da Ftstudio nel 2011. Conoscevo già Emanuele Gollinucci con il quale avevo condiviso un bel ciclo nelle giovanili del Cesena Rugby e quando seppi che aveva aperto un centro di personal training lo ricontattai.

Fino a quel momento mi ero allenato nelle solite palestre, da solo, seguito a distanza con le solite schede, le solite macchine.

Allenarsi era diventato noioso e mi mancava da morire, oltre alla condivisione della fatica con dei compagni, un obiettivo da raggiungere. L'incontro con Ftstudio è stato molto bello, amore a prima vista! Finalmente ero seguito con attenzione, con un programma fatto di obiettivi ben precisi e dopo un primo periodo di personal training ho cominciato ad allenarmi nella mini class alzando sempre più il livello assieme ai ragazzi del gruppo. La professionalità dello staff, la preparazione delle lezioni (sempre varie, stimolanti, sfidanti), l'organizzazione dell'allenamento e della classe (quasi fossimo in uno sport di squadra), il continuo aggiornamento degli obiettivi mi hanno conquistato. Assolutamente consigliato a tutti, soprattutto a coloro che vogliono qualcosa di più!

Pieralberto Valle:



Quando incontrate passione ed entusiasmo non potete non essere travolti anche dal divertimento! Salve ragazzi, sono passato ad FT Studio dopo anni di palestra anonimi, da solo o in corsi sbagliati, e anche qualche lezione con personal! A

mio modesto parere l'inserimento in miniclass permette di raggiungere gli stessi risultati del personal con costi nettamente inferiori (visti i tempi direi da escludere come concetto) ed anche con maggiori risultati rispetto all'allenamento in solitario perché permette il confronto con altri. La cosa migliore della palestra sono assolutamente i proprietari/istruttori , innamorati del loro lavoro, professionisti qualificati, attenti ad ogni iscritto, privi di saccenza inutile e pieni di entusiasmo ... e alla fine di ogni lezione oltre ad aver migliorato le tue funzioni fisiche hanno anche migliorato il tuo spirito!

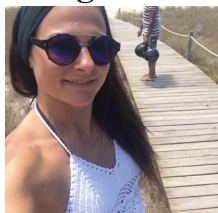
Sabrina Lonzardi:



Tutto è iniziato come: “vado, provo, ma tanto durerò 2 settimane” e invece eccomi qua, sono passati ormai due anni e grazie a voi ho cambiato me stessa. c’ho sempre provato, ho cambiato mille sport, mille palestre ed ero davvero scoraggiata da

tutti questi prezzi e schede che ti lasciavano in mano ma che non rispettavano mai. Poi finalmente tramite un’amica ho trovato voi, alla 4° lezione vedevo già risultati, siete riusciti a diventare la mia valvola di sfogo e pur odiandovi al momento del burpee, ad oggi devo solo ringraziarvi per avermi fatto ricredere che nella vita si può dimagrire con un giusto allenamento senza smettere di mangiare, trovando anche un giusto equilibrio con me stessa che per anni ho odiato davanti allo specchio. Ottimo anche per chi non riesce a pagare quegli abbonamenti da infarto, insomma io vi amo.

Giorgia Billi:



Sono ormai tre anni che frequento questa fantastica palestra, anzi questa fantastica seconda famiglia! Un luogo dove divertirsi, condividere, conoscere nuove persone, prendersi cura di sé, sentirsi coccolati e stimolati nel migliorare i propri obiettivi

sentendosi come a casa; FTstudio può essere considerato solo così.

Ho conosciuto FTstudio grazie ad amici e venendo da diversi anni di palestra, ho subito percepito la differenza di questo nuovo tipo di esperienza. Prima di tutto la possibilità di essere seguiti in miniclass e di adattare l'allenamento alle proprie personali esigenze o obiettivi; in secondo luogo la

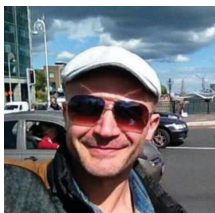
diversità delle proposte (non ho mai fatto lo stesso allenamento!!!) che permette di abbattere la noia ed infine la possibilità di fare gruppo intrecciando nuove amicizie. Un altro punto a favore di questa fantastica realtà è l'indiscussa professionalità ed energia dei preparatori, che sanno stimolarti continuamente con nuove proposte per migliorare i tuoi obiettivi ogni giorno seguendoti a 360gradi:dall'allenamento, all'alimentazione, al trattamento fisioterapico. I risultati ottenuti in tre anni sono stati tanti: ho visto grandi cambiamenti a livello di peso, di tono muscolare, di resistenza e soprattutto di costanza nel praticare sport perché quando ti diverti tutto diventa più facile!!!!

Grazie ai consigli alimentari inoltre ho finalmente trovato un mio equilibrio tra alimentazione e sport che ha fatto diventare il mio stile di vita più sano.

Oltre a tutto ciò ,credo che le migliori qualità di questa simpaticissima e preparatissima "famiglia", siano la passione e l'amicizia con la quale si dedicano a ognuno di noi ogni giorno; qualità che non si comprano, ma che decidono di regalarci facendo la differenza.

FTSTUDIO BE DIFFERENT.

Omar Urbini:



Ho cominciato da ft studio cercando in internet.. per cercare qualche corso allenamento funzionale.. perche ho sempre fatto corsi e artimarziali..e la palestra mi annoia molto..devo dire che mi son trovato subito bene...staff giovane ma gia molto qualificato ed esperto...vieni seguito e sempre disponibili per qualsiasi consiglio... allenamento abbastanza duro..ma sanno renderlo quasi divertente.

Circuito diversi ogni volta..e se hai voglia di fischiare..ti fanno fischiare,che dire..sicuramente nn ti annoi..

Ormai e' poco piu di un annetto che frequento..e devo dire che sto sentendo molti miglioramenti..soprattutto dal punto di vista del benessere..mi sento piu in forma e mi sono accorto di riuscire a fare tutte le mie attivita lavorative e di tutti gionri molto meglio.. gia consigliato ad amici....

Alberto Franciosi:



All'FTStudio ho trovato un ambiente accogliente, inclusivo e sempre sfidante e stimolante. Lele, Vale e Marti sono subito diventati degli amici, e ogni volta i loro allenamenti mi hanno messo alla prova fino ben oltre quello che avessi mai pensato possibile. Eppure quando esco non vedo l'ora di tornare. Oggi, dopo quasi 150 sedute, posso dire con certezza che la formula dell'FTS sia la migliore che abbia mai trovato in una palestra, sia in termini di benessere che di risultati.

Simonetta Arrigoni:



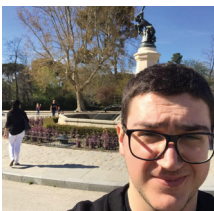
Cari! La mia avventura con voi è iniziata a Luglio 2015 su consiglio di persone a me molto care (Silvia, Sandra e Giusi). Mi ricordo ancora come fosse ieri il mio primo allenamento... con Lele? Non sono riuscita a calarmi le braghe per ben 5 giorni!!! Dopodiché ciò che mi ha convinta a continuare è il risultato Incredibile (sardo) raggiunto dalle mie amiche, ma soprattutto le parole della Vale : “ vedrai che fra qualche mese riuscirai a portare due confezioni d’ acqua, una a destra e l’altra a sinistra”. Insomma oramai mi sono molto affezionata a voi per tanti motivi, per cui alla gente che conosco non posso far altro che dire... Provate per credere!!!

Eleonora Scalia:



Io sono sempre stata una che (anche se con poca costanza) la palestra L ha sempre fatta. Con poca voglia e poca motivazione. La differenza che ho notato è davvero tanta rispetto alle altre palestre , qua sei seguito motivato e soprattutto è un ambiente davvero eccezionale . Sto ottenendo i risultati che volevo Ovvero tonificazione contemporaneamente al dimagrimento , un corso particolarmente impegnativo dal punto di vista fisico ma allo stesso tempo allettante. Continuerò ad allenarmi con voi sicuramente.

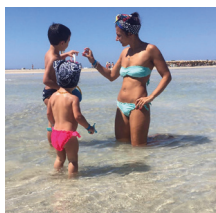
Matteo Carullo:



Ho cominciato a frequentare FTStudio sotto consiglio di Lele.. avevo provato qualche palestra tradizionale ma non mi piaceva come le persone venivano abbandonate a loro stesse, della serie “se fai la scheda bene sennò pazienza”.. Così parlando con Lele mi ha

descritto come erano i corsi da lui e ho iniziato.. sono passati ormai 3 anni e devo dire che meglio di così non si può! Gli allenamenti sono sempre diversi ed essendo sempre gruppi di poche persone Lele, la Vale e la Marti riescono a seguirti in tutto ciò che fai.. grazie ragazzi, continuate così!!

Valentina Romini:



Ho deciso di iniziare perché dovevo riattivare un po' il metabolismo post parto, per muovermi e sfogarmi un po'. Il mio obiettivo era perdere un po' di peso e di tonificare, obiettivo che a 6 mesi dall'inizio direi che ho raggiunto. Il lavoro in miniclass mi piace, è diverso dal solito lavoro che si fanno nelle palestre classiche, sempre vario e divertente. L'allenamento mi piace, mi aiuta a sfogarmi è vario e non ripetitivo, alle volte davvero faticoso, ma da una gran soddisfazione. Nelle altre palestre dopo un paio di mesi mi sono sempre stancata, invece da voi non mi è mai successo...personal trainer sempre disponibili, simpatici e ambiente familiare...continue così!
Posso aggiungere che ho costretto mio marito a continuare xke ha fatto una schiena che..

Daniela Stefani:



Ho iniziato a frequentare la palestra pochi mesi fa.. Non ho mai avuto un Buon rapporto con la palestra perché in tutte le palestre che ho frequentato, dopo un mese mi annoiavo, ambienti poco stimolanti e scarsi risultati fisici.. da quando ho iniziato a frequentare Ft Studio invece già dopo soli 4 ingressi ho iniziato a vedere il mio corpo modellarsi e trovare dei benefici! Lele, la Vale e la Marti sanno trasmetterti la passione che hanno nel loro lavoro, professionalmente sono il top! non ti annoi mai.. ogni allenamento è diverso dall'altro e si adatta alle esigenze di ogni singola persona! Infatti questo mi ha

permesso di frequentare ancora oggi la palestra nonostante io sia al settimo mese di gravidanza.. cosa che credevo impossibile, ma grazie alla professionalità e bravura dei ragazzi, adattando ogni singolo allenamento al mio stato riesco ad allenarmi due volte a settimane e questo mi fa stare bene! Mai un mal di schiena! Bravi ragazzi continuate così!!!

Elisabetta Turci:



Frequentavo una palestra dove mi esercitavo usando i soliti attrezzi. Dopo un po' di tempo mi sono accorta di non essere più motivata. Non mi sentivo molto seguita e non vedevo risultati. Andarci cominciava a pesarmi. Non mi piaceva quella sensazione di tempo sprecato,

di allenamento sterile.

Le mie giornate sono piene. Non ho molto tempo per me. Perciò mi occorreva trovare un posto in cui potessi sentire il tempo dedicato allo sport e al mio corpo come un tempo impiegato correttamente, nella giusta direzione.

Conoscevo le Twin Runners come allenatrici dei miei figli, praticanti di atletica leggera. Ho provato da loro e ho fatto centro! Adesso, da un anno e mezzo circa, mi alleno in ottima compagnia e ricevo un trattamento al tempo stesso professionale e accogliente. Negli ultimi tempi, probabilmente perché ha visto il benessere psicofisico che ne ricavo, mi accompagna mia figlia!

Lucia Gentili:



Ho conosciuto FTStudio perchè mio fratello a Rugby era allenato da Emanuele. Avevo bisogno di un ambiente che mi offrisse orari più dinamici, che potessero venire in contro alla vita frenetica. Non mi piace fare sala pesi in solitudine, mi annoia e non mi

da la grinta giusta per dare il massimo ed ottenere risultati...FTStudio, per me, tramite il metodo Trifit propone il mix giusto...un allenamento di gruppo personalizzato dove si possono creare legami di amicizia grazie al loro ambiente familiare, senza rinunciare ad un allenamento intensivo e performante...riescono sempre a venire incontro ad ogni tua esigenza, come si ha con un personal-trainer. Valentina, Emanuele e Martina sono fantastici perchè, non ti lasciano mai in balia degli attrezzi e degli esercizi, ma hanno consigli per ogni cosa...anche nei momenti più duri dell'allenamento sono sempre lì a ricordarti che chi molla è perduto.

Nicolas Brunetti:



Ho iniziato ad allenarmi da FT Studio nel Settembre del 2015, dopo 2 anni di inattività. Frequentavo un'altra palestra, ma non riuscivo ad essere costante, gli allenamenti erano noiosi e sempre uguali, nessuno ti seguiva e dovevo stare in palestra almeno 2 ore per finire la scheda. Ho sentito parlare di FT Studio da amici e ho deciso di provare, all'inizio magari ero un po' scettico perché non credevo che in solo un'ora si potesse fare un allenamento completo, però mi son dovuto ricredere subito. Ho capito che non conta la quantità di allenamento, ma la qualità. Ogni lezione è diversa, divertente, tosta, ma comunque sempre completa per far allenare ogni parte del corpo e grazie alle mini class si è sempre seguiti da professionisti per correggere ogni movimento errato. Son partito con l'obiettivo di tornare ad avere il fisico di qualche anno prima, cosa che è riuscita in veramente pochi mesi ed ora dopo quasi 2 anni ho raggiunto risultati incredibili che non mi sarei mai aspettato. Bastano 2 ore alla settimana per ottenere ottimi risultati e in questo modo si ha anche molto più tempo libero, sono veramente soddisfatto e difficilmente riuscirò a farne a meno. FT Studio non è solo una palestra, qui ho trovato una seconda casa, un'altra famiglia con nuovi amici a cui non posso fare altro che dire GRAZIE!

Ilaria Spadaccini:



Manu ha scelto come pay off del suo centro sportivo “your second home”.

Credo non ci sia descrizione più calzante.

Sin dal mio primo giorno in Ft studio mi sono sentita come se fossi a casa mia.

Dall'accoglienza, al clima, alla familiarità: ogni elemento è impeccabile. In Ft Studio ci si diverte: un team giovanile, preparato e variegato, allietta ogni allenamento, ogni workout.

In Ft Studio si suda: allenamenti iperperformanti e iperallenanti della breve durata ne sono l'elemento distintivo. Non ci si annoia mai. “Varietà” è la parola d'ordine.

In Ft Studio ci si svaga, si “stacca la spina”: di solito frequento FT Studio durante le mie pause pranzo lavorative: torno a lavoro più carica che mai!

In Ft Studio si fa “gruppo”, ci si motiva a vicenda: non ci si sente mai un “pesce fuor d'acqua”, si trova sempre qualcuno pronto a spingerti oltre i tuoi limiti, a dare il meglio di te.

Ogni volta che incontro Manu leggo nei suoi occhi la passione, la costante voglia di auto migliorarsi, l'altissima preparazione tecnica e il desiderio di portare valore nella vita delle persone: con dei valori del genere non sentirsi “parte integrante di questa big family” è davvero impossibile!

Grazie Manu, grazie FT!

Sandra Golfarelli:



Era dicembre 2013.

Su consiglio di un'amica ho iniziato a frequentare Ftstudio e da allora non ho più smesso.

È la prima e unica palestra in cui, durante la lezione, non guardo mai l'orologio. Gli allenamenti sono sempre diversi, intensi, divertenti, ogni volta è una sfida con me stessa.

Non potrei più farne a meno.

Passione, professionalità e competenza assieme a orari flessibili mi hanno permesso di continuare frequentare pur avendo una famiglia e un lavoro a tempo pieno.

Lele, Marti e Vale sono gentili, disponibili e sempre sorridenti.

Per me, Ft Studio non ha rivali!

Cosa aspettate a provare?

Mattia Bissoni:



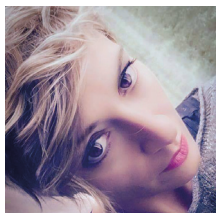
Sono entrato in FtStudio poco dopo la sua apertura, conoscevo già Lele dato che l'ho avuto come allenatore e mi sono affidato a lui per restare in forma.

Lavoravo e facevo i turni quindi non potevo più allenarmi sul campo da gioco e lui mi ha aiutato a tenermi in forma per tornare a giocare appena possibile, e così è stato, Lele ha seguito i miei allenamenti, Valentina la mia alimentazione e Martina mi raddrizzava nei momenti un po' inchiodati

Mi son stati vicino anche dopo un brutto infortunio sul lavoro per farmi recuperare le forze nel minor tempo possibile!

Consiglio FTStudio a chi voglia mantenersi in forma, rimettersi in forma, o migliorare le proprie prestazioni in qualsiasi sport e nella vita.

Silvia Gualtieri:



Su consiglio di due amiche (Sandra e Giusy) ho iniziato a frequentare l'FT studio nel 2014 e non ho più smesso.

Ho trovato tre persone, Lele, Marti e Vale eccezionali, professionali e disponibili! Allenamenti sempre diversi e stimolanti , orari flessibili!

Un ambiente familiare , non la solita palestra , basta dire che io vivo a Cesenatico, lavoro a Rimini e vado in pausa pranzo a Cesena all' FT studio..... non ne posso fare a meno, questo solo ed esclusivamente perché ho trovato in questa palestra e negli allenatori ciò che cercavo!!! È la mia ora di allenamento, svago e divertimento!!!
Lele Marti Vale GRAZIE!!!!

Alberto Pizzinelli:



E' un anno che frequento FTStudio, avevo visto il sito e me lo hanno consigliato anche amici che frequentano.

Praticavo nuoto abbastanza assiduamente, ma sentivo che dovevo integrare con qualcosa di completo e una volta fatte due chiacchiere ed una prova con Emanuele, mi sono convinto a fare il primo mese. Bhe, che dire, dopo un po' non mi aspettavo che mi piacesse così tanto allenarmi. Durante le miniclassi non hai tempo di annoiarti e ti concentri sul lavoro, seguito sempre dagli istruttori e facendo gruppo con i tuoi compagni che ti aiutano a non mollare!

In un anno mi sono sbloccato in molti movimenti ed ora mi sento molto meglio, il mal di schiena che ogni tanto mi colpiva è decisamente migliorato, direi quasi sparito. Per ogni problema so che posso contare sulla fisioterapia di Martina e sulla competenza dei ragazzi che sono molto attenti al benessere globale della persona. Sei incentivato a fare; mai a strafare!

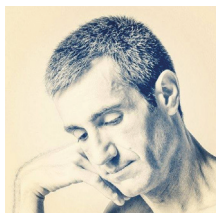
Ad aprile ho provato il loro programma dei 30 giorni e ho raggiunto un livello maggiore di consapevolezza riguardo alle mie potenzialità e all'alimentazione, perdendo qualche chiletto e migliorando le mie prestazioni.

Attualmente sto iniziando ad integrare il mio allenamento a circuiti con un allenamento di pesi e credo che otterrò ottimi risultati ;-)

Bravi Valentina, Martina ed Emanuele!

Continuate così.

Xavier Pons:



Molti amici e conoscenti mi parlavano bene di FTS. Ho voluto provare. Ho scoperto qualcosa di diverso: un modo di faticare divertente e vario. Nelle sedute, sempre differenti, non si lavorano gruppi muscolari isolati, ma si cerca di esercitare il corpo nella sua

interezza, come un insieme che si muove in armonia.

“Lo sport fa bene”, ci diciamo. In realtà non è esattamente così: bisognerebbe precisare che è lo sport ben fatto, a fare bene. Martina, Valentina ed Emanuele sanno guidarti per praticarlo nel modo giusto. Un’ora con loro è un’ora di sano divertimento e di fatica ben impiegata. Ben impiegata, sì, perché procura un benessere che poi è presente per il resto delle ore della giornata.

In palestra si lavora seriamente ma con il sorriso: Marti e Vale sono ragazze

tanto preparate quanto solari; con Lele si ride molto e si suda di più. Sono persone empatiche e competenti: hanno saputo creare un’atmosfera calorosa, piacevolissima. Con loro fare sport diventa un modo di stare bene insieme, di condividere momenti di energico impegno fisico con animo leggero e spensierato.



Vania Galbucci ha recensito FTStudio Sport and Personal Training —

5 ★

22 dicembre 2016 · 🌐

Se hai voglia di FISCHIARE....qui c'è chi ti aiuta a trovare il fiato!....poi però ti chiedi.....ma prima come ho fatto....e soprattutto cosa ho FATTO!!!!



Andrea Laveto ha recensito FTStudio Sport and Personal Training —

5 ★

9 ore fa · 🌐

Posto fantastico per allenarsi in gruppo con un piano su misura. Davvero un gran posto!



Lina Tassinari ha recensito FTStudio Sport and Personal Training —

5 ★

27 agosto 2015 · 🌐

Da quando vi ho conosciuto tre anni fa...siete riusciti a farmi amare l'attività fisica! Ragazzi preparatissimi e con un grande cuore...quindi invito le persone a provare!!!



Miluna Milandri ha recensito FTStudio Sport and Personal Training —

5 ★

27 agosto 2015 · 🌐

Marty Vale Lele tre gioielli di ragazzi che ogni giorno con il loro grande bagaglio d'esperienza competenza e semplicità rendono divertente e redditizie le mie ore di allenamento!



Alessandro Caminati ha recensito FTStudio Sport and Personal Training —

5 ★

4 luglio 2014 · 🌐

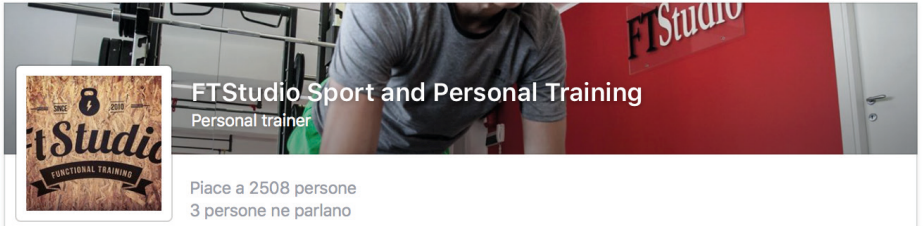
Passione e tecnica = ft studio .ciao ragazzi



Giovanni Cappellini ha recensito **FTStudio Sport and Personal Training** — 5★

16 giugno alle ore 21:14 · 🌐

Conosco Lele da una vita e già da un po di anni volevo iscrivermi, ma per pigrizia prendevo tempo. Così 4 mesi fa mi sono deciso, ho iniziato ad allenarmi e sono già molto soddisfatto dei risultati. L'ambiente è bello, non ci si annoia mai e pur faticando ci si diverte, con la possibilità di fare amicizia con tante persone. Anche lo staff è il top!



Marco Sartori Magnani ha recensito **FTStudio Sport and Personal Training** — 5★

11 maggio 2014 · 🌐

Quando trovi persone preparate che ti trasmettono energia e passione non puoi fare a meno di pensare di aver investito al meglio la tua energia, il tuo tempo e i tuoi soldi!



Gianni Fragiaco ha recensito **FTStudio Sport and Personal Training** — 5★

6 marzo 2014 · 🌐

Il top !



Luca D'Imperio ha recensito **FTStudio Sport and Personal Training** — 5★

24 aprile alle ore 16:54 · 🌐

Mi sono iscritto all'FTStudio perchè non cercavo la solita palestra di macchine e sala pesi. Devo dire che dopo qualche mese mi ritengo molto soddisfatto dei risultati ottenuti e spero di continuare a migliorare pian piano anche grazie all'ottimo lavoro di Emanuele, Valentina e Martina che mi seguono e sono sempre disponibili per qualsiasi chiarimento.

Isabella Zani:



Credo che in qualsiasi settore la cosa più importante sia la serietà la competenza e la professionalità... che poi seguono cortesia, gentilezza servizi eccccc.. I ragazzi di I LOVE PERSONAL hanno tutti gli ingredienti per soddisfare i migliori palati.. ho iniziato

X caso e continuo con grande soddisfazione.. avendo visto risultati davvero fantastici.. Bravissimo Simo.. consiglio davvero col cuore.

Chiara Alessandri:



Personale gentile, professionale, preparato.. atmosfera rilassante e piacevole! Niente di meglio che un allenamento specifico studiato apposta per la persona... ho conosciuto questo servizio casualmente tramite il passaparola e devo dire che

mi ha aiutato molto nella vita: un modo per sentirsi meglio fisicamente e psicologicamente con risultati visibili.. fatica ripagata a pieno! Grazie!

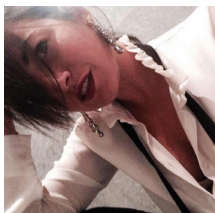
Gianmarco Gambardella:



Dopo due anni di corsi non posso non esprimere un parere positivo! Location e disponibilità degli operatori davvero impareggiabili.

Il trainer frequenta continuamente corsi di aggiornamento che rendono gli allenamenti sempre diversi ed estremamente efficaci. Consiglio l'esperienza pienamente.

Giulia Di Lisa:



Ho conosciuto I LOVE PERSONAL all'ennesimo tentativo di ricerca di una palestra.

La comodità degli orari e la flessibilità è stata la cosa che mi ha fatto decidere di iscrivermi.

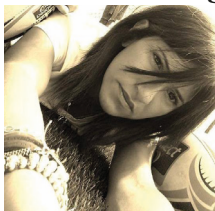
Poi iniziando ad allenarmi ho conosciuto la professionalità di Simone e Filippo.

Premetto che non ho mai amato l'ambiente della palestra, e infatti questa non lo sembra affatto, è più un'ora in cui condividere l'allenamento spezzando la fatica con due risate in gruppo.

Se avete voglia di sudare siete nel posto giusto. Simo e Filo sono molto fantasiosi e gli allenamenti sono sempre differenziati (alberi di Natale e uova di Pasqua compresi!) il che permette di non annoiarsi mai e per quanto tosti, alla fine di ognuno si è sempre soddisfatti delle energie spese.

Bravi ragazzi!

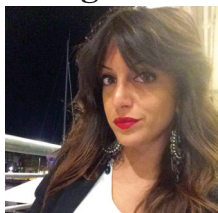
Enrica Modigliani:



Ho fatto la lezione di prova con i love personal settembre scorso, curiosa di capire come fosse l'allenamento con personal trainer. Inizialmente non pensavo di riuscire a terminare neppure le prime 10 lezioni. Non è andata proprio così. Mi sono allenata

con lezioni in miniclass regolarmente, senza mai pensare di non volere andare. La lezione in miniclass mi ha permesso di essere seguita con attenzione e preparazione individuale condividendo fatica ma anche tante risate! Sono molto felice di aver incluso nella mia vita uno spazio dedicato a me, al mio fisico, alla mia mente, alla mia salute e, dopo una breve pausa estiva, non vedo l'ora di ripartire. Ringrazio sinceramente, per questo, i miei personal trainer Simone e Filippo per questa opportunità in continua evoluzione. Mai un allenamento uguale ad un altro.

Giorgia Bertozzi:



Sono nata vagabonda, non posso farci niente... ma Simo e Filo, sì! Sono gli unici che sono riusciti a farmi rinnovare un abbonamento per 2 volte consecutive, gli unici che ho piacere di vedere anche dopo 10h di lavoro, gli unici che mi hanno fatto sentire meno “vagabonda”. Grandissimi!!!!

Chiara Francisconi:



Sono sempre stata una persona amante dello sport e del fitness... ero però alla ricerca di un allenamento più mirato e personalizzato e che potesse migliorarmi fisicamente... e questo l'ho trovato in I love personal con il trainer Simone Placuzzi!! Un ragazzo

professionale che segue con attenzione la mia preparazione fisica e crea allenamenti sempre diversi, stimolanti, ad hoc per il mio fisico e per il mio spirito di competizione!!

Grazie allo staff e a Simone che da 3 anni mi sopporta.

Patrizia Raso:

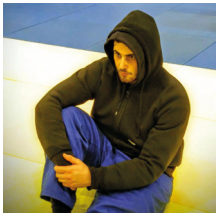


Ho conosciuto questa palestra grazie ad una cara amica che me l'aveva fortemente raccomandata e devo dire che me ne sono innamorata immediatamente! La professionalità degli istruttori, la loro competenza, l'ambiente accogliente e confortevole, ma soprattutto

i risultati di un allenamento mirato e sempre stimolante rendono la palestra unica e insostituibile!!! Devo dire che da quando la frequento non riesco a farne a meno, contagia entusiasmo e desiderio di mettersi alla prova continuamente. La fatica in questo posto diventa un piacere, allietta l'animo e trasmette allegria. Grazie a Simone e Filippo!!!

**TESTIMONIANZE
DAL MONDO DELLO
SPORT**

Karim Gharbi:



Ottimo Studio!

un clima sereno e professionale, specializzato in vari campi di fitness e sport,

preparazioni sia per atleti che per persone che amano tenersi in forma! Sono soddisfatto della mia crescita

personale e professionale stimolata da questo ambiente dinamico e familiare.

Un un abbraccio a tutti e tre.

Alessandro Arienti:



Ho iniziato ad allenarmi presso l' FT Studio dopo che il nostro allenatore di beach volley Gianluca Casadei ci portò per la prima volta nelle grinfie del grandissimo Emanuele Gollinucci; anche se per la prima settimana non sono riuscito ne a camminare ne

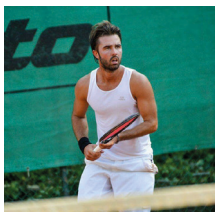
a saltare ne ad alzare le braccia, dopo un po' d'abitudine siamo partiti con il nostro progetto.

Un progetto che prevedeva innanzi tutto un miglioramento strutturale del fisico, (anche se vengo ancora perennemente chiamato "secco" dopo che lavorando con Lele ho preso 7 kg di massa muscolare), e uno stato di preparazione fisica molto elevato poiché il nostro sport ci richiede tanta resistenza e tanta forza.

Ho trovato i metodi di allenamento diversi da quelli delle altre palestre perché oltre al fatto che vieni spronato in maniera personale a dare il meglio di te, sono metodi che non vengono spesso insegnati in altre palestre ma che io preferisco in assoluto.

La cosa più bella a parer mio dell'FT studio oltre al fatto che dentro quella palestra dò sempre il 100%, è il fantastico Combo che è sicuramente una macchina diabolica per allenare contemporaneamente tantissime cose; e di solito con il mio Team di beach volley facciamo sempre tantissime sfide e vinco sempre io.

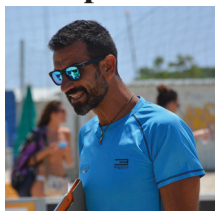
Fabrizio Abbondanza:



Ciao a tutti io sono un giocatore e istruttore di tennis ,nel mio sport le cose che più contano sono l'esplosività ,l'elasticità e la rapidità ,ecco questi sono gli obiettivi che la mia palestra FtStudio mi ha aiutato a migliorare in fretta e con molta serietà.

Sono stati in grado di modulare e modificare gli esercizi in modo che io non mi sono mai annoiato ma soprattutto non ho mai avuto alcun problema fisico . Questi tipi di allenamenti oltre a farti raggiungere i tuoi obiettivi sanno anche rendere la fatica un divertimento. Emanuele Valentina e Martina ormai per me sono amici e l'FtStudio é la mia seconda casa.

Gianpietro Rigano:



Abbiamo provato il COMBO 3.0, contiamo di inserire una seduta settimanale nel nostro protocollo di lavoro.

Ho apprezzato molto, sia l'attrezzo che l'uso dello stesso, ho avuto una sensazione molto positiva e la risposta degli atleti è stata immediata e altamente allenante.

Mi aspettavo potesse sollecitare l'attenzione e la reattività degli atleti, ed ho scoperto che calza perfettamente con gli stimoli dello sport che pratichiamo, il beach volley.

mi ha colpito molto l'intensità e la dinamicità dello sforzo a cui sono sottoposti gli atleti, è consigliabile per tutti coloro che vogliono fare molto in breve tempo.

grazie ad Emanuele Gollinucci per la bella lezione che ha preparato per noi; come ho detto in apertura, soddisfatto e certo che il programma di allenamento con il Combo 3.0 ci aiuterà nel nostro percorso.

Pietro D'Angelo:



Il miglior centro di Cesena.

Emanuele Gollinucci è un grandissimo allenatore e preparatore atletico.

Affidarsi a lui ed al suo team, significa avere la certezza dei risultati. Consigliatissimo!

Lorenzo Savadori:



Ho deciso di iniziare ad allenarmi all'FT studio perchè avevo bisogno di essere seguito in ogni allenamento e visto il numero limitato di persone ad ogni allenamento mi sentivo molto a mio agio

Il mio obiettivo era cercare di vincere il Mondiale della SSTK 1000 e quest'anno ci siamo riusciti anche grazie ad un'impeccabile preparazione fisica

Mi trovo molto bene ed è molto stimolante perchè gli allenamenti sono sempre diversi e confortanti con altre persone ti aiuta nel raggiungimento dei propri obiettivi

è migliorata perchè all'FT Studio c'è un clima armonioso, si ride e si scherza anche quando si fa fatica

Mi piace la diversità, perchè per uno sportivo che si allena tutti i giorni a volte è fatica trovare le motivazioni giuste per allenarsi, invece all'ft studio l'allenamento cambia sempre e ti viene fatto su misura

Non ho mai avuto esperienze in altre palestre.



Davide Perini:



Grazie alla palestra FTSTUDIO ho avuto la possibilità di prepararmi al meglio per la stagione invernale di pallavolo in serie B e per la stagione estiva di beach volley, sono riuscito ad aumentare il mio tono muscolare di 10kg in un anno, tanto da prevenire solite infiammazioni dovute al mio sport, ho avuto il piacere di essere seguito anche nel recupero di un infortunio alla caviglia con esercizi specifici ho potuto ricominciare ad allenarmi in tempistiche veramente sorprendenti..

consiglio di iniziare ad allenarsi insieme a FTSTUDIO sicuramente perché è un ottimo team preparato ad ogni eventualità pronto a mettersi a disposizione in ogni momento per i propri clienti, sono molto cordiali, ma allo stesso tempo stimolanti tanto che porteranno serenità al tuo allenamento facendolo risultare meno duro del previsto..

Maggiormente sono stato seguito da Lele, non presenterà mai un allenamento uguale che possa portare alla monotonia riuscirà sempre a stupirti e a farti lavorare sodo..

Margherita Magnani:



18 luglio 2015 ·

La pista di Heusden (BEL) ancora una volta mi regala grandi soddisfazioni: poche ore fa ho corso i 1500 in 4'06"81, mio terzo miglior crono di sempre e prestazione molto vicina al minimo per i mondiali di Pechino. Inutile nascerlo ma sono felicissima per questo risultato che ho cercato e voluto intensamente, dopo il brutto inverno trascorso. Tante le persone da ringraziare in questo momento ma soprattutto la Federazione Italiana di atletica leggera, e in particolare la persona di Massimo Magnani, che ha creduto sempre in me, dandomi tante opportunità di crescita nonostante i problemi. Un grazie di cuore alla mia squadra della Fiamme Gialle, che mi permette ogni giorno di fare

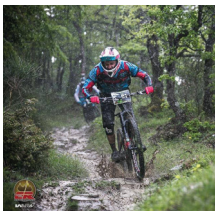
di una passione il mio lavoro, e in particolare al suo settore tecnico e a quello fisioterapico sempre presenti, anche nei momenti più bui. Un ringraziamento anche al Dottor Valgimigli, che ha saputo indirizzarmi negli ultimi mesi, così come i miei concittadini Nicoletta Tozzi e Giorgio Catterzi. Non potrei, infine, non nominare il mio manager Gianni De Madonna e la sua equipè, Valerio e la Sanitaria Polaris, i miei sponsor personali New Balance Italia e Compressport, ma soprattutto i miei amici Emanuele, Martina e Valentina della palestra FT STUDIO di Cesena, con cui ho costruito un lavoro giornaliero essenziale durante tutto il periodo dell'infortunio. Sono tante le persone che vorrei nominare e che mi sono state vicino negli ultimi tre mesi con il loro lavoro e mi scuso se ho dimenticato qualcuno in particolare. Oggi vado a dormire felice e con la consapevolezza che, come diceva il grande Pietro Mennea, “la fatica non è mai sprecata, soffri ma sogni”.

Roberto Cappelletti :



Ambiente familiare, grande professionalità, FT Studio è Il centro numero uno a Cesena!!!!

Enrico Barchi:

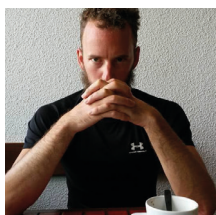


Ho iniziato a frequentare la palestra cinque anni fa spinto dalla curiosità per l'allenamento funzionale, e della voglia di provare una tipologia di allenamento nuovo che mi desse nuovi stimoli per la preparazione al mio sport la mountainbike. Ho

subito trovato un ambiente molto professionale ma allo stesso tempo familiare, una pianificazione e personalizzazione degli allenamenti e

dell'alimentazione che mi ha dato ottimi risultati in pochi mesi. Ho provato sia gli allenamenti in miniclass (molto stimolanti e divertenti dove si instaura anche un clima molto amichevole senza tralasciare l'impegno) che quelli in personal training e sono stato sempre seguito senza differenze "Lele è sempre pronto a spronarti" A differenza delle palestre convenzionali qui sei solo tu e il tuo corpo senza macchinari (che personalmente non amo) in circa un ora riesci ad allenarti senza aver bisogno di sedute interminabili e file agli attrezzi, è chiaro anche qui si fatica, che palestra sarebbe sennò?!

Alberto Manzoni:



Ho deciso di allenarmi da FTStudio con l'obiettivo di tenermi in forma e migliorare le mie performance sportive (gioco a pallavolo, beach volley e pratico apnea). L'obiettivo che mi ero prefissato era quello di evitare gli infortuni, aumentare le performance e, perché no, mettere su un po' di massa per l'estate :)

Ho cominciato grazie al consiglio di un amico a frequentare una MiniClass già formata, all'inizio ovviamente è stata dura. Gli allenamenti erano molto intensi e non conoscevo la tecnica degli esercizi, ma nel giro di poche settimane grazie allo staff sempre molto attento sono riuscito a "prenderci la mano", anche grazie al gruppo che era ed è molto unito. Da quando ho iniziato ad allenarmi le performance sportive sono migliorate sensibilmente, una su tutte il salto e l'esplosività, ma anche la resistenza... sono riuscito a mettere su massa senza rallentarmi o ridurre la mobilità articolari cosa fondamentale per il volley. Con l'apnea sono riuscito a raggiungere il mio record personale di -42m, profondità per me impensabile 2 anni fa quando ho cominciato l'allenamento da FTStudio. L'allenamento è molto diverso e vario rispetto ad un allenamento classico (e noioso) di pesi in palestra. Ogni settimana si cambia routine di allenamento con esercizi nuovi e impostazione di allenamento differenti. Ultima cosa, ma in realtà quella più importante, ho trovato uno staff di primissima

qualità, preparatissimo sempre pronto a dare consigli a 360°, dall'alimentazione, alla preparazione atletica, alla fisioterapia... e poi ho trovato un gruppo di amici con cui soffrire durante gli allenamenti e con cui dividere una birra e una bistecca subito dopo...Cosa potete chiedere di più da una palestra? Voi metteteci impegno e dedizione, ai risultati ci pensano Lele, la Vale e la Marti!Grazie di tutto ragazzi!

Andrea Crociani:



Ho avuto la “sfortuna” di iniziare a frequentare questa palestra a causa di diversi infortuni calcistici, ma ogni volta grazie a loro sono tornato a giocare con tempi di recupero da record e soprattutto in splendida forma!

Professionalità, serietà, ma anche tanto divertimento!

Un ambiente ottimo, socievole dove ci si allena veramente! Ormai sono 6 anni che mi alleno in questa palestra ed ogni volta è come sentirsi a casa! Non la cambierei con nessun'altra!

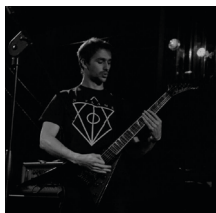
Paolo Severi:



Dimenticate la solita palestra, l'FT Studio è un'altra cosa. Di solito mi allena Emanuele, assieme a persone con livelli di allenamento molto diverso dal mio. La bravura di Manu consiste proprio nel personalizzare il carico di lavoro in maniera

accurata per ognuno dei partecipanti, spremendo sempre il massimo da tutti. Ogni allenamento è sì faticoso ma altrettanto appagante. I risultati ? Mi sento molto in forma e, se c'è vento, riesco a fare un'ora in più di Kite Surf senza sforzo.

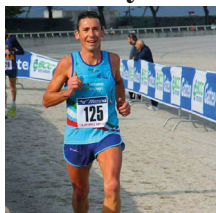
Federico Conti:



Ho iniziato ad allenarmi da FtStudio per integrare gli allenamenti di nuoto con una preparazione atletica che fosse finalizzata al miglioramento dei miei tempi. I tempi nel giro di un anno sono migliorati, ed ho trovato una metodologia di allenamento

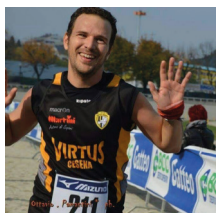
stimolante e diversa da quella delle altre palestre che ho frequentato. I benefici si vedono già dai più semplici gesti di coordinazione motoria. Inizialmente ero un po' "intimorito" dalle mini-class per via del mio carattere chiuso, adesso invece mi rendo conto che la possibilità di condividere l'allenamento con gli altri ragazzi è proprio quello che fa la differenza.

Anthony Rossetti:



Dopo l'ennesimo stop per infortunio con la corsa la voglia di fare era finita e stavo per gettare la spugna... Questi ragazzi mi hanno fatto riscoprire cose nuove e allenamenti con metodi incredibili...Grazie mille!!!

Luca Antonioli:



Una sfortuna fisica ,mi ha portato una Fortuna. Eh si perché è iniziato tutto così per caso, per una sfortuna fisica, un mio infortunio podistico. Infatti io non ho mai amato la palestra, chiudersi in un posto e usare delle macchine...per quante volte ho

iniziato ho sempre smesso dopo pochi mesi.

Il mio sport è la corsa , e quando sentivo parlare delle Gemelle Facciani, per me era come parlare di due extraterrestri... conoscendole sapevo che avevano fatto la storia di questo sport in Romagna e anche in Italia.

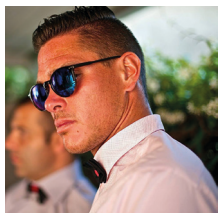
Un bel giorno ho voluto contattare la Valentina per iniziare un percorso per la corsa, volevo che un'esperta mi seguisse e mi desse dei consigli essendo un podista senza basi precise.. Mi son subito trovato bene, e seguendo i suoi allenamenti ho raggiunto risultati che in altri modi non avrei mai raggiunto.

Ma nel momento dove la mia forma fisica era al meglio la sfortuna mi ha messo un piccolo bastone tra le ruote e un infortunio al tendine all'inizio trascurato mi ha portato a smettere per diversi mesi.

Ero crollato mentalmente, da 4 allenamenti settimanali non potevo più far nulla ; ma mi son detto: “ non posso correre proviamo questa palestra che apprezzano tutti”... ed è stata subito magia... 2 giorni a settimana dove allenavo praticamente solo la parte superiore non potendo caricare sul tendine e in contemporanea ho iniziato un percorso fisioterapico con Martina che fino a quando ha potuto mi ha aiutato per accelerare la guarigione. Finalmente ho trovato uno sport che abbinato alla corsa mi fa star bene.è impossibile.

Consiglio a tutti di farsi travolgere dai frizzanti Emanuele Valentina e Martina, 3 professionisti che ti svoltano la giornata più storta .Ti accolgono sempre col sorriso, ti seguono ogni giorno e ti correggono i vari sbagli di movimento facendoti finire ogni allenamento stanchi ma col pensiero “ non vedo l'ora di ritornarci !!!”

Alex Foiera:



Ho deciso di allenarmi con i ragazzi di I Love Personal Trainer e soprattutto con Simone (che conoscevo fin da giovane perché compagno di reparto in un altro sport) perché avevo bisogno prima di un amico e poi di una persona competente che mi preparasse e mi

facesse rimanere in forma per svolgere la mia attività agonistica e non posso che parlarne bene e consigliarlo alla stragrande perché grazie a loro (a lui!) con allenamenti mirati e sempre diversi ho aumentato la mia forza e la mia elasticità e sono letteralmente ringiovanito!!! Per cui ragazzi cosa aspettate .. non esitate un attimo .. contattateli !!!



Francesco Perticari ha recensito **FTStudio Sport and Personal Training** ▼

— 5 ★

27 luglio 2016 · 🌐

K-WELL SPACE FTStudio Sport and Personal Training, un'area per l'allenamento personalizzato di alta qualità a indirizzo prevalentemente funzionale (ma non solo), per la performance atletica e più in generale l'attività fisica, organizzata e strutturata secondo i più efficaci principi di settore, sottoforma di lezioni di personal training a piccoli gruppi.

All' FTStudio Sport and Personal Training potrai allenarti con i migliori esperti del settore, su una pavimentazione PAVIGYM di altissima qualità; con macchinari all'avanguardia come la GLUTE BUILDER, IL COMBO 3.0 e gli accessori K-Well.

TESTIMONIANZE



Il 30 DC nasce per sfida.

E sfida verso chi? Sfida nei confronti dei nostri allievi!

Già, perché alcuni dei nostri allievi, che non frequentavano con regolarità le nostre strutture, ogni tanto si lamentavano di non raggiungere i risultati sperati (tralasciando il fatto però che si allenavano sì e no 4 volte al mese e si sfondavano di cibi spazzatura..), e che era impossibile raggiungere i miti della televisione, senza ricorrere alla chirurgia estetica o senza essere seguiti 365 giorni all'anno da massaggiatori e personal trainer.

Così, stanchi di dover spiegare loro che i risultati arrivano, ma serve costanza, metodo e programmazione, e una giusta combinazione di diversi fattori, è partita la nostra sfida.

E così, un lunedì, il primo del mese, abbiamo annunciato questo ai nostri allievi, chiamando a rapporto in particolar modo coloro che ogni tanto dubitavano del nostro operato..

‘Scommettete che se farete esattamente quello che vi diciamo per 30 giorni raggiungerete obiettivi mai visti e i risultati raggiunti li riuscirete a mantenere nel tempo?’

Partirono risatine, sguardi sorpresi e dubbiosi..

Molti rimasero spiazzati...

‘Come 30 giorni per raggiungere gli obiettivi? Ma daiiii, Impossibile..’

E alcuni cercarono le più disperate giustificazioni, come non poter fare a meno di un dato alimento, non aver il tempo per allenarsi ogni giorno ecc..

Ma tra tutti alcuni decisero di mettersi in gioco, di accettare la sfida, forse quasi per dimostrare a noi istruttori che quello che stavano

affermando era una cavolata e che sarebbe stato impossibile da realizzare.

In ogni caso, qualunque sia il vero motivo, accettarono di iniziare il programma, portandolo a termine, rispettando le nostre linee guida, non sgarrando e allenandosi con il sorriso esultando alla fine per i risultati ottenuti!

Perché tutti, e dico tutti, hanno ottenuti i risultati che si erano prefissati, e lo puoi leggere tu stesso dalle testimonianze che ci hanno rilasciato alla fine dei 30 giorni.

Ora, è vero che il programma 30DC è partito quasi per caso, ma il prodotto è stato studiato nei minimi particolari: infatti il 30 Day Challenge è costituito da 3 armi vincenti che lo rendono un prodotto unico ed efficace!

Durante il 30DC gli allievi sono seguiti:

- nell' allenamento, grazie ad una programmazione dettagliata e specifica che permette a tutti di portarla a termine senza rischi di farsi male e rispettando il loro livello di allenamento;
- nell' alimentazione, grazie ad un piano alimentare semplice e di facile esecuzione, comprensivo di ricette e consigli utilissimi
- nel recupero posturale, fondamentale per permettere al corpo di ottenere il massimo dagli allenamenti senza sovraccaricare articolazioni e apparati muscolari

Insomma durante il 30 day challenge, avrai a tua disposizione uno staff a 360° come i veri atleti e nulla verrà lasciato al caso.

Gli allenamenti sono costruiti in modo da potersi allenare tutti i giorni con i corretti carichi di lavoro e recuperi muscolari.

L'alimentazione tiene conto degli allenamenti da svolgere e del lavoro

svolto dai singoli soggetti.

La postura importantissima per migliorare la mobilità articolare e non incorrere in infortuni.

E quello che ti chiediamo in cambio, per ottenere i tuoi obiettivi specifici, è di avere costanza per 30 Giorni. E immagino che a questo punto ti starai chiedendo, perché proprio per 30 giorni..

Ed eccoti la risposta: 30 giorni è il tempo minimo che devi dare al tuo organismo per iniziare ad avere un cambiamento evidente.

Ci vogliono 30 giorni per ripulire la tua alimentazione, e renderti conto di quante calorie e alimenti inutili hai ingerito per tanto tempo, e ci vogliono 30 giorni per avere un incremento graduale e costante degli allenamenti.

Ora come abbiamo detto sempre hai nostri allievi, il programma 30 DC porta a risultati ad una sola condizione: che venga fatto tutto come spiegato da noi, rispettando le nostre indicazioni nel dettaglio, senza sgarrare.

Per 30 giorni non avrai scuse, ti dovrai allenare e dovrai seguire i piani alimentari, dovrai seguire i nostri esercizi posturali e di stretching.

In fondo, cosa sono 30 giorni?

Se decidi di iniziare, lo devi porre a termine, devi seguire il programma fino in fondo, quindi se sei indeciso se acquistare o no il prodotto, aspetta, ed acquista solo quando sarai pronto a sfidarti per 30 giorni

Raggiungere il risultato non sarà semplice ma cosa sono 30 giorni confronto ad una vita intera o anche confronto ad un solo anno?? Niente, non sono niente! E noi ti assicuriamo che al termine di questi 30 giorni riuscirai anche a mantenere i risultati perché imparerai un

nuovo modo di conoscere e gestire il tuo corpo.

Il problema non è che non ci riesci, ma che fino ad oggi nessuno ti ha mai spiegato come fare per raggiungere i tuoi obiettivi. Tutto quello che hai provato fino a questo momento è la dieta passata dall'amica o l'integratore consigliato dall'istruttore in palestra, o l'allenamento che ti sei scaricato da qualche programma a caso sul web.

Da molti anni lavoriamo nel campo del Fitness e una cosa la sappiamo per certa: l'unico modo di raggiungere risultati (di tutti i tipi) è attraverso l'impegno e la costanza.

Quindi se sei pronto per partire con il programma ora ti diamo le tue prossime parole chiave da seguire.

CORAGGIO: Per partire con il programma dei 30 DC devi avere il coraggio di metterti in gioco per i prossimi 30 giorni

DISCIPLINA: Devi essere disciplinato a seguire esattamente quello che ti viene detto nelle linee guide contenute all'interno del box che riceverai a casa

PAZIENZA: non essere frettoloso, come ti abbiamo detto i risultati li vedrai dopo 30 giorni e non prima, il tuo corpo ha bisogno di un minimo di tempo per abituarsi

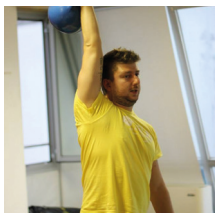
Per tutto il resto ci pensiamo noi.

Il programma che trovi ora in vendita è frutto di 2 anni di test sui nostri allievi che alleniamo giornalmente nei nostri centri.

Durante questi due anni il programma è stato sempre aggiornato e corretto in base ai continui FeedBack ricevuti.

Il programma 30DC nasce da uno studio specifico sulle persone e dalle loro esigenze.

Federico Bucherini:



Era da un po' di tempo che pensavo di intraprendere un percorso simile, ero fuori forma e indefinibilmente tondo. Fare un calcetto coi miei amici equivaleva a giocare solo per qualche minuto per poi chiedere il cambio e delle azioni quotidiane come fare le scale per andare a lavoro o tenere in braccio mia nipote erano diventate faticose, il mio sonno era discontinuo, non durava più di 5 ore e a volte veniva interrotto da pericolose apnee notturne. Tutto il giorno ero stanco e gonfio così, parlando con il mio amico e personal trainer Emanuele mi sono finalmente deciso, volevo affrontare il 30 days challenge e volevo vincere.

Leggendo i punti base avevo subito capito che mi avrebbe fatto bene, eliminare alcool, zuccheri, alimenti inutili che potevano effettivamente solo danneggiarmi, mentalmente mi sentivo preparato ma sinceramente qualche giorno ho vacillato. Ho vacillato davanti all'idea di un buon bicchiere di vino di fronte a una tagliata di manzo, ho vacillato di fronte ai crostini all'aperitivo della domenica, ho barcollato, è vero, ma il benessere che settimana dopo settimana sentivo aumentare, il girovita che calava, il fiatone che ormai non sentivo più nel fare i piccoli gesti che elencavo prima, tutto questo mi ha aiutato a superare le piccole crisi e a renderle insignificanti di fronte all'obiettivo che mi ero prefissato e che poi ho brillantemente raggiunto.

Questa volta sapevo che ce l'avrei fatta, precedentemente avevo tentato di cambiare le mie abitudini, anche solo per un breve lasso di tempo ma non mi era mai capitato di durare così tanto, rispetto ad altri tentativi passati mi sentivo più forte, più deciso e determinato.

Ero arrivato al limite e sentivo che era giunto il momento di mettere alla prova la mia forza di volontà e decidere finalmente che uomo sarei voluto essere, fuori forma e spossato o in forma e performante, era un crocevia per la mia salute. Dopo solo una settimana mi ero reso conto di aver deciso inconsciamente, per me seguire il "programma" non era più un obbligo ma una scelta, la mia scelta.

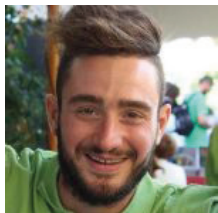
La variazione continua dell'allenamento giornaliero mi ha aiutato a

rompere la monotonia delle palestre tradizionali che precedentemente avevo frequentato semplificando sempre di più la mia via verso il traguardo. Inizialmente pensavo che passare da “0 a 100” mi avrebbe fatto mollare in un batter d’occhio, ma poi l’orgoglio e soprattutto i risultati mi hanno fatto immediatamente cambiare idea ed ora che ho finito sono felice di aver intrapreso questa sfida.

Le mie abitudini sono molto cambiate dal giorno in cui ho iniziato questa avventura, la mia alimentazione è molto più sana e bilanciata, le esagerazioni del sabato sera sono sempre più sporadiche e molto meno esasperate e la mia forma fisica continua a migliorare regalandomi un’energia che da tempo non avevo.

30 days challenge è stata un’esperienza faticosa ma allo stesso tempo una delle più soddisfacenti della mia vita. Ben vengano fatiche così.

Giacomo Puccio:

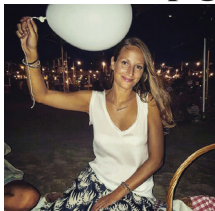


Non credevo mai al mondo di riuscire a vincere una sfida del genere...ma ho voluto testare la mia resistenza e alla fine ce l’ho fatta anch’io. I primi giorni sono stati i più difficili perché non ero abituato ad allenarmi così tanto ma poi grazie anche a uno stile di vita nuovo e

sano l’energia mentale e fisica è cresciuta giorno dopo giorno. Sono stato ampiamente ripagato per tutti gli sfizi a cui ho rinunciato, il risultato finale è la prova che ognuno di noi ha dei limiti e per superarli basta conoscerli e impegnarsi un pochino. In un altro contesto non avrei mai accettato questa sfida, perciò grazie mille allo staff dell’FT STUDIO, ragazzi eccezionali! grazie per la pazienza che avete e la fiducia che ci trasmettete! adesso mi preparo e vengo ad allenarmi fisicamente e mentalmente, e questa sfida non poteva arrivare nel momento migliore. Ciò che mi ha attirato maggiormente, nel mio caso, è stato avere un supporto nell’alimentazione abbinato ad un’attività fisica di qualità. Qualità che si è tradotta in una visiva tonicità. Non ho perso peso, ma già sapevo che introducendo esercizi con pesi non sarebbe diminuito. Ma qualche cm nei punti giusti. Sono soddisfatto, un Grande Grazie agli

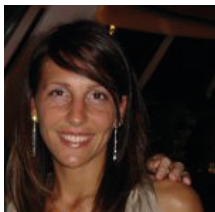
instancabili e professionali Coach per avermi dato lo spirito giusto per continuare a migliorare! E grazie a tutto il gruppo è stato di supporto, e sì, anche divertente condividere questo percorso!

Martina Spiga:



Mi avete fatto fare una cosa che mai avrei pensato di poter fare e che nessuno pensava avrei mai potuto fare!! voi invece ci avete creduto..e piano piano mi sono convinta anche io che volere è potere se a fianco hai dei coach presenti 24 ore al giorno con una pazienza e una grinta infinita e dei compagni di allenamento grandiosi!!! grazie perché mi avete fatto scoprire delle capacità e una forza che mai avrei creduto di possedere..ho capito di essere più forte e determinata di quello che credevo e di quello che crede la gente attorno a me, avete tirato fuori una tenacia che non sapevo di avere. Grazie di cuore, per i kg persi ma soprattutto grazie per avermi fatto scoprire che posso se voglio.

Stefania Bartolini:



30DC per me sono stati un nuovo inizio! Avevo bisogno di riprendermi fisicamente e mentalmente, e questa sfida non poteva arrivare nel momento migliore. Ciò che mi ha attirato maggiormente, nel mio caso, è stato avere un supporto nell'alimentazione abbinato ad un'attività fisica di qualità. Qualità che si è tradotta in una visiva tonicità. Non ho perso peso, ma già sapevo che introducendo esercizi con pesi non sarebbe diminuito. Ma qualche cm nei punti giusti. Sono soddisfatta, un Grande Grazie agli instancabili e professionali Coach per avermi dato lo spirito giusto per continuare a migliorare! E grazie a tutto il gruppo è stato di supporto, e sì, anche divertente condividere questo percorso!

Alice Buonguerrieri:



Ho iniziato questi 30 giorni inconsapevolmente più per scherzo che sul serio sapendo che probabilmente sarebbe stato uno dei miei soliti tentativi mai portati a termine. E invece per la prima volta nella mia vita mi sono appassionata allo stimolante allenamento che i nostri coach ci hanno giornalmente proposto. Ma la cosa più entusiasmante è che questi 30 giorni mi hanno aiutato a cambiare stile di vita uno e a ritrovare uno stile di vita giornaliero certamente più sano ed equilibrato che prima non sapevo cosa fosse. Merito dei nostri allenatori sempre pronti a sostenerci e motivarci e del bel gruppo che si è creato. Parteciperò certamente alla prossima 30DC e cercherò nel frattempo di far tesoro di tutti gli insegnamenti ricevuti. Grazie grazie grazie.

Martina Onofri:



Come mi sento dopo la Sfida dei 30 Giorni? Stanca, pigra, lunatica, spenta e assolutamente fuori forma. Questi sono solo alcuni degli aggettivi che possono descrivere come mi sentivo prima d'intraprendere il percorso 30 Days Challenge.

Un percorso impegnativo, non c'è che dire: un allenamento quotidiano affiancato da un regime alimentare equilibrato, ma ferreo.

Io, che amo mangiare e lo considero uno dei piaceri più grandi della vita, io, che non avevo mai messo piede in una palestra prima, ne sono uscita vittoriosa, oltre che assolutamente soddisfatta.

Una fatica per rimettersi in forma, una fatica per non pensare, una fatica per risparmiare. Eh sì, perchè, fra le altre cose, cucinare tutti i giorni per preparare i pasti ha avuto un effetto positivo anche sulle mie finanze: ho infatti limitato tantissimo pranzi e cene fuori.

Un ottimo investimento insomma, a 360 gradi.

Grazie ai coach, in particolare a Valentina, sempre così disponibile e

attenta. Grazie a Manzo, che mi ha sopportato con incredibile pazienza (la prima settimana non é stata facile!). Un ultimo, enorme grazie a tutti i challenger: avete reso sopportabile, oserei dire divertente, questo mesetto di pulizia psico-fisica!!!

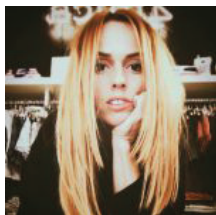
Che le mie endorfine contagino ciascuno di voi!

Erica Negosanti:



1.06.2016 Arrivata al termine di questi 30 giorni!! 30DC un percorso iniziato per mettermi alla prova con la consapevolezza che forse non sarei mai arrivata in fondo! Per ritagliare almeno 1 ora di tempo al giorno solo per me stessa.. tra impegni di lavoro, figli e famiglia. Un'esperienza unica.. guidata da 3 persone fantastiche che mi hanno stimolata incoraggiata e sostenuta per 30 giorni e anche guarita da infortuni vari! Bene... sono fiera di averlo fatto è fierissima dei miei risultati... mi sento un'altra persona, mi vedo un'altra persona. Il mio corpo è cambiato radicalmente, il mio umore è alle stelle, e posso alzare la mano al cielo e dire io ce l'ho fatta! Grazie grazie grazie a Lele Vale e Marty siete unici!! Un ringraziamento speciale anche ad Alessandro Magno, senza di lui non ce l'avrei mai fatta!!

Zorana:



Nonostante la sofferenza gli sgarri e le lamentele io sto meglio ma tanto meglio e non ho potuto fare le cose al 100% ma spero questo programma diventi un appuntamento fisso della Ft studio perché ancora non ho fatto le misurazioni e mi mancano gli ultimi allenamenti ma già mi manca! fate finta non abbia detto niente, sarà il drenante nuovo a darmi fastidio.

Denis Venturi:



Bhe, innanzitutto parto subito con un grazie immenso dalla parte più pelandrona di me! E un scusa Lele se ci ho messo 2 settimane a scriverlo!

Dunque; dire che sono molto soddisfatto è dire poco.. 7kg in 30gg non pensavo fosse assolutamente fattibile conoscendomi.. e vi dirò di più! A distanza di 2 settimane sono stabile.. Conto di fare una ripresa entro qualche giorno e vedere di perdere i 3kg che mancano al peso ideale per me!

È stato pesante la prima settimana, ma poi un pò la bilancia che segnava al ribasso un pò il benessere fisico è divenuto tutto molto più semplice dalla seconda settimana, niente crampi di fame niente dolori muscolari niente stanchezza! Fantastico.. Lo consiglio vivamente a chi si vuole rimettere in forma, ad oggi è sicuramente la via migliore che io abbia mai trovato per perdere peso e sentirsi più in forma. Lo è anche e soprattutto per l'educazione alimentare che ne deriva nel senso che poi uno si abitua a mangiare in un certo modo e devo dirvi che tutt'ora sto seguendo quel regime alimentare inserendo 2 volte a settimana pasto o cena libera. Più facile di così! Ora resta solo un bel brindisi per ringraziarvi! Ringrazierete voi.

Olivia Zavatta:



Ho cominciato per caso a frequentare ft studio ad ottobre 2016 , io odio la palestra mi annoia , ma già dalla prima lezione (anche se dopo ho fatto le scale strisciando) mi sono divertita ed ogni lezione è sempre più dura e diversa. Poi a gennaio ho deciso di provare la sfida dei 30 giorni , allenandomi da sola a casa e seguendo una dieta ferrea !!!! Vi dirò che sono passati 30 giorni ed ho perso 5 kg e ne farei altri 30 !!!! Grazie a tutti.

Wahleeah Reimann:



Prima di sfidare gli altri devo sfidare me stessa.... la mia sfida è iniziata il 4 settembre 2015, e l'allenamento di maggio, il 30 DC, è stata la dimostrazione che posso fare molto di più. Il mio obiettivo non è stato perdere peso ma rassodare e devo dire di esserci riuscita piuttosto bene. La mia soddisfazione più grande è vedere allenamento dopo allenamento la mia crescita, i pesi che fino a pochi mesi fa erano impensabili alzare, la corsa..... all'inizio non riuscivo nemmeno a fare mezzo giro del parcheggio.... e che dire, senza perdere peso, ho perso diversi cm!!!! Merito soprattutto degli allenatori, che non ci annoiano mai e hanno una fantasia a volte perversa nello scrivere gli allenamenti sulle lavagne :-))) ...e della bella compagnia di persone che ho conosciuto durante gli allenamenti.... Gianna sei il mio mito!!!!

La mia sfida continua..... prossime misure a fine giugno!!!

Un abbraccio a tutti.

Demis Raschia:



Oggi 04 aprile 2017 ho terminato il programma 30 Days consigliato da Lele e Valentina . I dati che vi elencherò sono la dimostrazione che il programma funziona:

INIZIO

VITA 100 cm
FIANCHI 109 cm
TORACE 107 cm
COSCIA 60 cm
PESO 95 kg
TERMINE
VITA 93 cm
FIANCHI 99,5 cm

TORACE 101 cm

COSCIA 52,5 cm

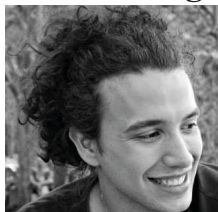
PESO 91 kg

Pensando al percorso fatto l'esperienza che mi ha appagato di più e' stato l'adattamento ad una alimentazione che mi ha dato benessere e che continuerò a portare avanti.

Sicuramente non bersi una birra al fine settimana con gli amici e' da pazzi scatenati, quindi va bene 30 giorni senza vederne lume pero' un po' di vita sociale ci vuole. Dal punto di vista fisico invece non ho avuto particolari difficoltà poiche' gli esercizi sono organizzati e descritti molto bene. In conclusione consiglio a chiunque di avventurarsi in 30 days perche' e' un programma ben fatto e seguito da ragazzi professionali che sanno quel che fanno e lo fanno bene e cio' non e' scontato.

Ohhh finalmente posso andare a trombare adesso !!!!

Lorenzo Righi:



Ho affrontato la “30 days Challenge” sotto consiglio di Lele. Avevo paura fosse troppo pensate il regime di alimentazione e il continuo allenamento giornaliero ma mi sbagliavo. Per quanto riguarda l'alimentazione, si riesce a seguire in maniera ottima e, oltretutto , ti

fa cambiare ciò che mangi rendendo tutto più sano. Gli esercizi, invece, sono semplici da eseguire e possono essere fatti anche a casa (andavo due volte a settimana al massimo in palestra). Dopo 30 giorni, 6kg in meno e tanta soddisfazione.

Alessandro
Guagneli

Ho finito i 30 giorni! Ci ho messo un paio di giorni in più perchè ho fatto slittare un paio di allenamenti per via del lavoro. I cm persi non sono stati moltissimi (Vita 108-107, fianchi 128-124, torace 118-114, coscia 73-73), ma il peso è passato da 125 a 119 😊



Chiara Placuzzi

3 ore · 🧑

Il miglior regalo fatto a mia mamma!
Complimenti ad Emanuele Gollinucci
Ftstudio per aver creato in collaborazione
con Katia Vaccari e Valentina Facciani un
allenamento completo da fare a casa.
I punti di forza secondo mia mamma sono: la
chiarezza degli esercizi, la facile reperibilità
dei pochi attrezzi richiesti, la comodità di
essere a casa!



MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)		
Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.		
MISURAZIONI		
Circonferenze (in cm)	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	107	100
FIANCHI (Fig. 2)	121	108
TORACE (Fig. 3)	109	100
COSCIA (Fig. 4)	66	60,5
PESO	90	87,5

MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)		
Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.		
MISURAZIONI		
Circonferenze (in cm)	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	80	75
FIANCHI (Fig. 2)	99	97
TORACE (Fig. 3)	95	92
COSCIA (Fig. 4)	58	55
PESO	66,5	63,8

MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	82	82
FIANCHI (Fig. 2)	115	108
TORACE (Fig. 3)	90	90
COSCIA (Fig. 4)	61	55
PESO	77,6	72,5

MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	71	67
FIANCHI (Fig. 2)	89	85
TORACE (Fig. 3)	83	76
COSCIA (Fig. 4)	47,5 ex	46,5
PESO	50,5 ore 25 ⁰⁰ 22/01/17	48,5 21/02/17

Notes

01/05/16	01/06	14/01	14/02	
76	71	73	72,5	VITA
110	106	107	104,5	FIANCHI
59	58,5	58	57	COSCIE
/	/	85	84	TORACE
65,7	62,3	65,8	61,9	PESO

MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	23/01 72	70
FIANCHI (Fig. 2)	95	92
TORACE (Fig. 3)	87	85
COSCIA (Fig. 4)	51 (24)	50
PESO	58	56

Notes

01/05/16	01/06	14/01	14/02	
76	71	73	72,5	VITA
110	106	107	104,5	FIANCHI
59	58,5	58	57	COSCIA
/	/	85	84	TORACE
65,7	62,3	65,8	61,9	PESO

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI		
Circonferenze (in cm)	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1) SPORACO	101 cm	
FIANCHI (Fig. 2) OMBELICO	117 cm	
TORACE (Fig. 3)	110 cm	
COSCIA (Fig. 4)	67 cm	
PESO	102,2 kg	

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI		
Circonferenze (in cm)	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1) SPORACO	101 cm	
FIANCHI (Fig. 2) OMBELICO	117 cm	
TORACE (Fig. 3)	110 cm	
COSCIA (Fig. 4)	67 cm	
PESO	102,2 kg	

MISURAZIONI (INIZIALI E FINALI)

Qui di seguito troverai una tabella dove poter inserire le misure delle tue circonferenze all'inizio e al termine dei 30 giorni.

MISURAZIONI		
Circonferenze (in cm)	Misurazione 1 (iniziale)	Misurazione 2 (finale)
VITA (Fig. 1)	85	73
FIANCHI (Fig. 2)	95	87
TORACE (Fig. 3)	90	85
COSCIA (Fig. 4)	51	47
PESO	58,7	53,7



Vania Galbucci 😊 soddisfatta
presso **Alo Family Casa di Vania.**

43 min. · Cesena · 🧑🏻

A distanza di un mese dai 30 days challenge ho continuato ad allenarmi. L'allenamento non è stato quotidiano come il precedente ma alternato nei giorni..... Risultato ottenuto.... Meno altri 3 kg e 7 centimetri e mezzo...Questo programma oltre a cambiare il mio stato fisico ha cambiato la mia TESTA.....grazie Emanuele Gollinucci Ftstudio Valentina Facciani Katia Vaccari.

SEI PRONTO ALLA SFIDA?

#Giorno17 La bilancia segna un -7,25 kg e la cintura arriva dove non era mai arrivata!! La sfida continua, ancora un piccolo sforzo, la metà è passata!

#30dayschallenge



Luca Pieri

online



30gg finito ieri sera!

07:56

Ecco com'è andata:

Peso 97.7 - 90.2 (ieri ero 89.9 ma stamattina sono 90.2)

Coscia 62 - 56

Torace 107 - 102

Fianchi 110 - 101

Vita 99 - 91

07:59

Grandissimo 🍷🍷🍷🍷🍷

07:59 ✓✓



Kamil

nesso oggi alle 15:04



La mia testimonianza 30 days challenge.

Sono partito per quest'avventura poco convinto, coinvolto dalla mia morosa, ma mi sono dedicato a seguire il 30 days senza perdermi per strada per vedere cosa si fossero inventati di nuovo Lele ed i suoi colleghi..

oltre che a ringraziarli sono doverosi i complimenti, dopo i guai fisici che ho passato e mi hanno portato ad uno stop da attività fisica per circa 2 anni, [in 30 giorni](#) ho raggiunto questi risultati:

Vita -8

Fianchi -6

Torace -10

