



I COACH



ILIC PANICUCCI
ESERCIZIO PREFERITO: Clean
"Cerca di essere oggi una persona migliore di ieri"

Crossfit level 1 (CF-L1) Trainer
Istruttore senior personal trainer
Federazione Italiana Pesistica

Istruttore Kettlebell Federazione
Italiana Pesistica

Istruttore Functional training
Federazione Italiana Pesistica

4Move corso di specializzazione
in Allenamento funzionale



MICHELE CIPRIANI
ESERCIZIO PREFERITO: Pistol

"Il futuro dipende da ciò che fai oggi"

Professore d'educazione fisica
Chinesiologo Professionista
Crossfit level 1 (CF-L1) Trainer
Operatore Pancafit
Personal Trainer



SARA BERNARDO
ESERCIZIO PREFERITO: Push Up

"Eplorare i propri limiti, ci conduce verso territori vastissimi"

Educatore alimentare
Mental Coach
Trx trainer
Crossfit level 1 (CF-L1) Trainer
Personal Trainer
Functional Trainer
Firenze
Italy