



## Functional training, allenamento funzionale personalizzato

### Mappa

□



Crescita Online è un progetto di contenuti e strategie sia intellettuale ch

e digitale e si occupa di tutto ciò che è in Crescita: una idea, un brand, un progetto, un prodotto, un servizio, un territorio, un aspetto culturale e tanto altro. Da una idea di Luca Furlanut e del Team di professionisti che partecipano al suo sviluppo, Crescita Online moltiplica la visibilità e l'appetibilità Online, intendendo per "online" sia il mondo digitale sia l'essere allineati ai tempi e alle esigenze/ricieste del mercato digitale, che cambiano continuamente in base ai periodi e alle "sensazioni" delle "personas". Luca Furlanut ed il suo Team si occupano di sviluppo ed ottimizzazione di Comunicazione ed Interazione digitale, utilizzando strategie e strumenti di Web Marketing, Brand Identity, Fotografia, Reputation Online, Social Marketing, E-commerce e Marketing.

### Descrizione

Gli "allenamenti funzionali" richiedono un'attenta progettazione individualizzata, centrata sugli obiettivi prefissati, sui mezzi da utilizzare e sui tempi necessari. Il Functional Training deve essere: • Basato sui compiti funzionali (e loro carenze) della vita quotidiana • Adattato e costruito su misura sul singolo individuo dopo valutazione preliminare • Integrato con esercizi che operano su Core, Equilibrio, Forza e Rapidità • Progressivo con aumento costante di sforzo e difficoltà • Periodizzato variando gli stimoli nel tempo • Frequente per ravvicinare gli stimoli • Contestualizzato agli ambiti dell'individuo che si allena Chiamaci per saperne di più ! Moving Body - via Ettore Fieramosca n° 6 Crispiano (TA) +39 338 797 33 24

### Contatti

**CrescitaOnline.it**

Tel. 3333813103

<http://www.crescitaonline.it>

Via Cesare Battisti, 257 - Sc.A, Taranto, 74121

Nessun orario indicato