

## **RITA BOTTO**

Personal Trainer specializzata nell'allenamento in gravidanza e post parto.

Tel. 339-8417312

Mail. [rita\\_botto@hotmail.com](mailto:rita_botto@hotmail.com)

Appassionata sin da piccola di sport e attività fisica, dopo il Master in Marketing e Comunicazione presso l'Università Bocconi di Milano, abbina la sua passione con la laurea. Inizia a lavorare nel marketing del mondo del fitness. Dopo diversi anni di lavoro come Marketing Manager, si iscrive alla Scuola Nazionale Personal Trainer dove prima ottiene l'attestato di Assistente di Sala e dopo quello di Personal Trainer. Successivamente diventa anche istruttrice di MammaFit. Mamma di due bambini, ama confrontarsi con le altre mamme, condividendo le proprie esperienze personali e mettendo a disposizione le sue conoscenze per un corretto svolgimento di esercizio fisico. Crede fortemente che l'attività fisica in gravidanza e post parto sia un vero "toccasana" per il corpo e soprattutto per la mente.

Lavora a domicilio e nei principali parchi della città.

Primo incontro conoscitivo gratuito: compilazione scheda anamnesi, definizione del programma e degli obiettivi.

### **Sconto del 10% sulla tariffa standard di:**

- lezione singola
- pacchetto 5 lezioni
- pacchetto 10 lezioni