



## *Donne: le colonne portanti di Fit And Go Appio Claudio, il nuovo modo di concepire il fitness*

**Roma - 12 gen 2024 (Prima Pagina News) L'universo femminile del fitness in Via Quintilio Varo, 5 al Tuscolano.**

Fit And Go Appio Claudio si distingue nel mondo del fitness per la sua prospettiva innovativa, e al centro di questa rivoluzione si trovano tre donne straordinarie: Valeria Di Blasio, Federica D'Adderio e Gloria di Ottavio. Queste donne sono le colonne portanti del centro di via Quintilio Varo al Tuscolano, contribuendo a ridefinire il concetto di benessere e fitness nella società moderna. Valeria Di Blasio - L'ispirazione alla Base Valeria Di Blasio, figura ispiratrice di Fit And Go Appio Claudio, ha giocato un ruolo fondamentale nel plasmare la visione dell'app. La sua dedizione al fitness e alla salute ha ispirato migliaia di donne a seguire il suo esempio. Attraverso programmi di allenamento personalizzati e consigli nutrizionali, Valeria si impegna a guidare le donne verso uno stile di vita più sano e attivo. Federica D'Adderio - La Forza dell'Equilibrio Federica D'Adderio porta il concetto di equilibrio al cuore di Fit And Go Appio Claudio. Come allenatrice esperta, si concentra su programmi che promuovono la forza fisica e mentale. La sua filosofia si basa sull'equilibrio tra allenamento e riposo, incoraggiando donne e uomini a trovare la giusta armonia per raggiungere i propri obiettivi di fitness in modo sano e sostenibile. Gloria di Ottavio - La Guida alla Consapevolezza Gloria di Ottavio ha portato la consapevolezza mentale al centro di Fit And Go Appio Claudio. Come esperta di fitness, Gloria guida donne e uomini a connettersi con il proprio corpo e mente durante l'allenamento. Attraverso pratiche e tecniche di consapevolezza, cerca di creare un approccio al fitness che vada oltre l'aspetto fisico, promuovendo una salute globale. Fit And Go Appio Claudio si erge come un'innovativa piattaforma di fitness grazie al contributo unico di Valeria Di Blasio, Federica D'Adderio e Gloria di Ottavio. Queste donne sono molto più di semplici figure di riferimento; sono le colonne portanti di un movimento che sta ridefinendo il modo in cui le donne e gli uomini affrontano il fitness, promuovendo una visione integrata del benessere che va oltre l'aspetto fisico. Grazie a Fit And Go Appio Claudio, il futuro del fitness si presenta luminoso e centrato sull'equilibrio e sulla consapevolezza.

*(Prima Pagina News) Venerdì 12 Gennaio 2024*