

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Canegrate l'allenamento su misura con Mattia di Train Your Aim: "Vietato mollare"

Valeria Arini · Wednesday, December 3rd, 2025

«Ti marco a uomo come un pitbull, ti porto al limite e ti faccio usare davvero il tuo corpo». **Mattia Marazzini**, è istruttore e fondatore della **palestra Train Your Aim ASD**. Con il suo **approccio individuale** negli ultimi dieci anni **ha rimesso in forma oltre 200 persone**, seguite in percorsi personalizzati pensati per riportare energia, tonicità e sicurezza nei movimenti. Per questo il suo motto non lascia dubbi: il risultato è garantito.

La TYA asd nasce nel 2016 a **Canegrate** e si basa su una scelta precisa: **allenamenti one to one o di coppia**, senza distrazioni, in un contesto dove l'istruttore segue ogni gesto, corregge, motiva e costruisce il programma sul reale punto di partenza della persona. Una formula che si è rivelata particolarmente efficace per chi non ama le palestre affollate o tende a mollare dopo poche settimane.

La disciplina proposta nei corsi è **l'allenamento funzionale, una preparazione atletica completa** che si può adattare ad ogni livello ed esigenza. In un'ora di lavoro **si può arrivare a bruciare fino a 650 Kcal**. Inoltre è possibile frequentare il **corso di boxe** con nozioni di difesa personale: «L'obiettivo – spiega Marazzini – è capire cosa fare, e soprattutto cosa non fare, quando ci si trova in una situazione di pericolo».

Ripartire dopo il Natale: la proposta per i lettori

Le festività natalizie sono un momento di convivialità, ma spesso anche di eccessi a tavola e pausa prolungata dall'attività fisica. È proprio in questa fase, quando la motivazione tende a calare, che molti decidono di iniziare un percorso più strutturato. Per facilitare la ripartenza, **Mattia Marazzini riserva ai lettori di Legnanonews un'opportunità dedicata**: contattandolo nel mese di gennaio 2026 si potrà effettuare **una prova gratuita, utile per sperimentare il metodo in prima persona**. In aggiunta, gli interessati riceveranno la **guida post-Natale**, un documento pratico già utilizzato dai suoi allievi, con consigli su alimentazione, allenamento e stile di vita corretto per rimettersi in forma dopo le feste.

Contatti

Telefono: **349 1856103**

Instagram: **@train.your.aim**

Facebook [TRAIN YOUR AIM ASD](#)

This entry was posted on Wednesday, December 3rd, 2025 at 7:20 am and is filed under [Alto Milanese](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.