

## Diego Ripa

Sono nato nel **1984** a **Milano**, dove tutt'ora vivo.

Sin da piccolo ho intrapreso la carriera agonistica nel **nuoto** e successivamente nella **palanuoto** fino all'età di 20 anni, scegliendo poi di cambiare ambito sportivo e approdare al **football americano**, sport che mi ha portato a giocare nella **categoria semi-professionistica di A2**.

Nel settembre del **2005** mi sono iscritto alla facoltà di **Scienze Motorie Preventive Adattate** presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**, dove ho conseguito la **laurea** nel **2008**.



Per poter seguire il percorso di studi, senza perdere però il contatto con il mondo sportivo, ho lasciato la carriera agonistica ed **iniziato l'attività di Personal Trainer** presso il centro Virgin Active di Assago (MI), dove ho potuto **specializzarmi** e conoscere il mondo del Fitness a 360°.

Dopo la laurea, nel settembre del 2009 mi sono iscritto all'**istituto SOMA** di Milano dove ho intrapreso il percorso di studi in **Osteopatia** che ho terminato nel 2015, acquisendo la qualifica di **D.O. (Diplomato Osteopata)** e l'**accesso al ROI, Registro Osteopati Italiani** che mi ha consentito in breve tempo di creare collaborazioni professionali con diverse strutture del milanese e della Brianza e di avviare uno studio privato a Milano. Parallelamente sto contribuendo allo sviluppo di un progetto di **Osteopatia pediatrica e neonatale** a Brescia.

### *Il CrossFit*

Nel **2013** mi sono avvicinato al mondo del CrossFit, innamorandomi in breve tempo di questa disciplina che ho iniziato a praticare con dedizione e forte interesse di approfondimento.

Nel giro di poco tempo questa passione è diventata anche un lavoro e oggi **insegno regolarmente presso una struttura situata in centro a Milano**.

L'obiettivo è ora di **fondere** in un'unica grande realtà i due universi dell'osteopatia e del CrossFit, mettendo a disposizione degli allievi le mie competenze in entrambi gli ambiti che si sposano perfettamente con l'attività sportiva. È un'occasione unica per poter **creare una sinergia ed uno scambio di competenze** tra i due mondi ai quali appartengo e che costituiscono un percorso professionale costruito con impegno e serietà.