

## Gabriele Montingelli

Sono nato nel **1971** a **Milano**, dove ho sempre vissuto.

Mi sono laureato in **fisica**, indirizzo **nucleare**, ma la passione per la scienza è sempre stata in competizione con le **capacità creative**, a cui ho dato sfogo fin dall'infanzia con il disegno e l'illustrazione.

Durante i primi anni post-laurea, caratterizzati da un **breve periodo di ricerca** e da alcuni **anni di insegnamento in un liceo milanese**, ho lavorato come **illustratore** e **fumettista** finchè, dopo avere ottenuto una formazione grafica completa, ho fatto il salto verso un nuovo mondo professionale.



Nel 2009 ho aperto la mia **agenzia di grafica e comunicazione**, la cui attività prosegue con successo da **dieci anni** con clienti quali Policlinico di Milano, Gruppo MultiMedica, Mondadori e Rusconi, grosse Fondazioni scientifiche come Fondazione Menarini e Fondazione Invernizzi, Università Statale e Cattolica.

L'agenzia, negli anni, si è dimostrata capace di gestire lavori di ogni dimensione, grazie anche alla continuativa collaborazione di un gruppo di professionisti e alla stretta partnership con diverse agenzie operanti in tutti i campi della comunicazione.

### *Il CrossFit*

Cultore di vari sport fin dall'adolescenza, sono diventato un praticante molto dedicato solo nella maturità. Dopo una decina d'anni di esplorazione e approfondimento nel mondo dell'allenamento fisico, nel 2013 sono approdato al **CrossFit**, appassionandomi subito a questa disciplina.

Nel giro di un paio di anni ho conseguito l'abilitazione **CrossFit trainer level 1**, e successivamente il **diploma come allenatore personal trainer della F.I.P.E.** (Federazione Italiana PEsistica) conseguito presso il C.O.N.I. di Milano.

Oltre a ciò ho seguito diversi altri corsi e seminari, approfondendo sempre maggiormente le tecniche di allenamento e, soprattutto, della didattica ad esso legata.

Negli ultimi **due anni** ho lavorato in due importanti realtà del CrossFit milanese, mettendo a frutto un'**innata predisposizione per l'insegnamento**, affinata negli anni del rapporto con i liceali, ma anche attraverso molte esperienze di volontariato negli anni dell'università con ogni tipo di discenti (persone con disagio sociale, minori problematici, ecc...).

Fin dall'inizio mi era chiaro che il periodo di dipendenza presso altre palestre non poteva che essere il **preludio all'apertura di una mia realtà**, cosa che ora sono riuscito a realizzare.