

Nato a Pietrasanta il 14/09/1992. Dopo il diploma di maturità classica, ha conseguito la laurea in "Scienze motorie, sport e salute" all'Università di Firenze con voto 110/110 con una tesi basata sul metodo "Post-activation potentiation". Ha frequentato il corso di perfezionamento post-laurea "Recupero funzionale del Movimento" presso l'Università di Firenze ed il "Master internazionale di riabilitazione e rieducazione funzionale nello sport" presso EdyAcademy. Dal 2017 svolge attività di docente a contratto all'Università di Firenze, nel corso di laurea "Scienze motorie, sport e salute" in metodologia dell'allenamento. È stato correlatore di vari progetti di tesi e dal 2016 è docente per l'ente di formazione EdyAcademy. Dal 2014 ad oggi ha svolto e coordinato attività di ricerca nel Laboratorio di Scienze Motorie Applicate alla Medicina, che si occupa della valutazione degli effetti dell'attività motoria guidata e personalizzata in diverse condizioni fisiologiche e patologiche. Inoltre dal 2014, in collaborazione con "Corso d'Opera", insieme allo staff del Professor Mario Marella, ha seguito il progetto di ricerca sull'analisi della performance di cantanti lirici professionisti e strutturato così un metodo di lavoro specifico per il singolo performer. Attualmente lavora ad Asti presso Hastafisio - Centro di recupero e rieducazione funzionale, fisioterapia e medicina dello sport. È co-autore del libro "Warm up e moderni approcci all'allenamento" edito Calzetti-Mariucci e della pubblicazione internazionale "Post activation potentiation improves athletic performance without affecting plasma oxidative level."