



PILATES
&
YOGA
—
Alessia
Buonocore



FORMAZIONE

DIPLOMA DI ISTRUTTORE PILATES MATWORK 2° LIVELLO ACSI "ASSOCIAZIONE CENTRI SPORTIVI ITALIANI"

- Lavoro di partnering a terra e nello spazio
- Tecnica, didattica, linguaggio tecnico e pratica dei singoli esercizi
 - Tipologie di utenti:
atleti e sportivi che operano a livello professionale;
soggetti con problematiche posturali;
persone che intendono seguire un programma di allenamento per sensibilizzare il corpo ad una corretta gestione del movimento

MASTER REGIONALE IN "YOGA E RESPIRAZIONE – METODO HATHA YOGA E PRANAYAMA" RILASCIATO DA FGI – FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA 2015

- Tecniche Respiratorie: Metodo Pranayama, controllo ed estensione del respiro
 - Respirazione Addominale e Toracica
 - "Asana" Posizioni Hatha Yoga

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL SUMMIT FUNCTIONAL TRAINING ACSI NAPOLI 2016

- Stretching della Fascia
 - Smart Training: Stabilità e Mobilità
 - Black Roll
 - Kettlebell Swing
- Diploma di istruzione secondaria superiore ad indirizzo scientifico Liceo S. Cantone, Pomigliano d'Arco

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Centro Fit Well, Pomigliano d'Arco
- Robby Gym, Pomigliano d'Arco
- Studio Sfera Wellness, Pomigliano d'Arco
- Imperial Fitness, Pomigliano d'Arco
- Titanic Club, Pomigliano
- Palestra New Body Center, Casalnuovo
- Personal Trainer

3387517003

BIONDAPANDA@HOTMAIL.IT

