



ASD
PILATESLAB
BUILD YOUR BODY



SERENA

Laureata in Lettere Moderne all'Università La Sapienza di Roma, Serena ha comunque trascorso gran parte dei primi 30 anni della sua vita in acqua; prima come atleta agonista (campionessa italiana di categoria nei 100 mt stile libero nel 1981) e poi come istruttore di nuoto e fitness in acqua. Ha conseguito i brevetti riconosciuti dal CONI nelle seguenti discipline:

- ♣ Istruttore di nuoto I e II livello (F.I.N.)
- ♣ Insegnante Acquafitness (E.A.A.)
- ♣ Insegnante Hydroider System (Acquabike)
- ♣ Insegnante Acquatreadmill
- ♣ Insegnante acqua fitness per gestanti (E.A.A. – MSP)

Nel 2005 ha conosciuto la tecnica Pilates ed ha pensato di aver trovato finalmente qualcosa di valido per uscire dall'acqua. Il suo percorso di formazione nel Pilates inizia nel 2008 presso la scuola Pilates Network di Jolita Trahan con la quale consegue la prima certificazione: Pilate Matwork Livello base/intermedio/avanzato. Certificazioni complementari: piccoli attrezzi e Clienti speciali (gestanti e anziani).

Per rendere più completa la sua formazione nel campo delle arti motorie intraprende anche il percorso di ginnastica posturale "Axis of life" Corso di Posturocinetica integrata alle arti motorie (Dott. Vittorio Bellei/Prof. Franca Rossi) diplomandosi nel 2009.

Gli anni dal 2010 al 2016 saranno dedicati alla pratica dell'insegnamento del Pilates e alla formazione nel percorso "Studio" che prevede l'utilizzo dei grandi attrezzi: Reformer, Cadillac; Wunda Chair, Spine Corrector.

Nel 2016 Serena consegue il diploma di Pilates Personal Programming e la certificazione completa del percorso "Studio" con la scuola Pilates Network in linea con i criteri qualitativi P.M.A.

Affascinata dal metodo, Serena amplia il proprio "bagaglio" intraprendendo un percorso di formazione anche con la Dott.ssa Anna Maria Vitali Master Trainer Balanced Body Italia e conseguendo la certificazione Reformer I e II Balanced Body.

Tra i vari corsi di specializzazione seguiti:

- ♣ "Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates di Anna Maria Vitali Balanced Body
- ♣ "Anatomia Tridimensionale" Dr. Errol Toran Balanced Body Education
- ♣ "Axis + Pilates" Dr. V. Bellei – M. King