



ASD
PILATESLAB
BUILD YOUR BODY



FRANCESCA

- ♣ Prima classificata al Campionato regionale di Body Building IFBB (1993)
- ♣ Prima classificata al Campionato Centro Italia di Body Building IFBB (1993)
- ♣ Seconda classificata ai Campionati italiani di Body Building IFBB (1993)
- ♣ Diploma di Insegnante di Body Building (specializzata in circuit e interval training)
- ♣ Diploma di Personal Trainer (FIF-riconoscimento CONI)
- ♣ Master in recupero funzionale spalla, ginocchio e caviglia
- ♣ Insegnante di Acqua Gym
- ♣ Educatrice Posturale.
- ♣ corso di CORE STABILITY

Nel 2003, a seguito di un grave incidente stradale che la costringerà a 8 mesi di immobilità, conosce il Pilates grazie al quale tornerà a praticare tutti gli sport di cui era appassionata. Inizia il suo percorso di formazione in FIF che la porterà a diplomarsi nel 2008.

- ♣ Insegnante di Pilates Matwork
- ♣ Insegnante Pilates Matwork Advanced
- ♣ Pilates con piccoli attrezzi (Magic Circle, Foam Roller, Swiss Ball ed Elastic Band)
- ♣ Pilates per gestanti
- ♣ Pilates per la terza età
- ♣ Pilates per adolescenti
- ♣ Insegnante Pilates con grandi attrezzi
(Reformer, Cadillac, Wanda Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector)

Laureata in Scienze Motorie.

Completa il suoi studi sulle grandi macchine (Reformer, Chair, Barrel e Cadillac) a New York nel 2009 presso la Pilates Academy International dove tutt'ora segue regolari corsi di aggiornamento. Incuriosita dalle pratiche di riequilibrio energetico tipiche della medicina tradizionale cinese ha seguito un corso di "*Stretching dei Meridiani*" che applica in lezioni specifiche. Nel 2015 frequenta il corso di 1° livello di Back School e Neck School del Professor Toso per prevenire e affrontare le diffuse algie della colonna vertebrale.