

Giovanna Andreassi

INSEGNANTE DI PILATES

PROFILO

Fin da bambina si dedica all'attività fisica. Inizia a 7 anni con l'atletica leggera nella specialità della corsa agli ostacoli, prosegue poi con la pallamano, pallacanestro e pallavolo (a livello agonistico).

A 20 anni decide di dedicarsi al fitness frequentando come allieva i corsi di step, aerobica, total tone system e funky. Negli anni si appassiona al Pilates e inizia così il suo percorso formativo.

FORMAZIONE

Balanced Body University, Sacramento (California)

- Certificazione Internazionale di Istruttore Pilates (Mat)
- Certificazione Internazionale di Istruttore Pilates (Comprehensive)

Centro Formazione Sanitaria I.R.C. Nord - Est.

- Esecutore di "BLSD - Basic Life Support Defibrillation"
- Frequenza al corso di "Approccio di base al trauma secondo linee guida I.R.C."

Posturalmed - Centro Internazionale di Posturologia (Milano)

- Qualifica di Tecnico Avanzato del Metodo Raggi con Pancafit: "Riequilibrio Posturale ad Approccio Globale", Milano.

Accademia di Belle Arti "G.B. Cignaroli" (Verona)

- Laurea in Pittura



ESPERIENZE LAVORATIVE

Nel 2002 inizia il suo percorso formativo e lavorativo come istruttore.

L'esperienza come allieva la inserisce nelle palestre come istruttore di ginnastica per adulti e nel 2003 come istruttore fitness, personal trainer e preparatore atletico per ATV, Verona.

Nel 2006 inizia a lavorare per Fitness First, Verona. Attualmente lavora come istruttore di Pilates Matwork e Studio, Zumba, e tecnico Pancafit, presso la ASD "Bruno Gaiga", Scuola di Danza e Centro Pilates "Aries", Verona, "Nuova Polisportiva Pescantina", Pescantina, (Vr), e Scuola di Danza e Centro Pilates "Aries Ballet", San Giovanni Lupatoto, (Vr).

CORSI

- Corsi di formazione e di aggiornamento di aerobica con Milva Marino, di jazz e hip hop con Kate Felicioni, di First pump e jump con Igor Castiglia, di postural, back prevention, ginnastica dolce, Pilates mat e tools con FBI Team, di Pelvic core, tonificazione, gag, aerodance, leg work, TRX con Diana Pagano, di step con Eugenio Maffei.
- "Anatomy in 3 dimensioni: Un nuovo approccio all'apprendimento dell'anatomia".
- "Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates. Esercizi pre - mat".
- "Reformer 1 - 2 - 3".
- "Mat 1 - 2".
- "Trapeze Table (Cadillac - Tower)".
- "Barrels e Chair", con relativi tirocinii.
- "Pilates in gravidanza e osteoporosi".
- "I principi di Pilates ed il ruolo del sistema nervoso" (Summer Retreat).