

# Denise Cordioli

## INSEGNANTE DI PILATES E PANCAFIT

### PROFILO

Da sempre arrovellata nella pratica di molteplici sport si appassiona al Pilates per pura casualità trovando in esso in metodo di allenamento interessante e coinvolgente.

Il suo metodo di insegnamento segue fedelmente la storia e le sequenze del Power Pilates classico.

### FORMAZIONE

#### Università degli Studi di Verona

- Laurea in Scienze dell'attività motoria e sportiva.

#### Università degli Studi di Pisa

- Master Universitario di Primo Livello di Posturologia Clinica.
- Istruttrice certificata di Power Pilates di livello "Base", Intermediate e advanced", presso Power Pilates Verona.
- Istruttrice certificata di Pilates System 1 e 2, con brevetto conseguito presso Power Pilates Verona .
- Istruttrice di Primitive Functional Movement, brevetto conseguito presso WTA Academy di Emilio Troiano.
- Specializzazione nel Pilates in gravidanza e in Pilates per anziani o soggetti osteoporotici.
- Formazione base del Metodo Raggi Pancafit.



### ESPERIENZE LAVORATIVE

Comincia la propria carriera lavorativa nel 2014 collaborando con molteplici società sportive del territorio della bassa veronese occupandosi di sviluppo motorio nei piccolissimi fino ai 7 anni.

### CORSI

- Corso "POSTURA E AFA, Ginnastica Posturale Vertebrale e Adattata".
- Corso di Esercizio motorio nella terza età attività fisica adattata, presso Edi Academy di Milano.
- Corso di Back School, Neck School, Bone School di 1° Livello organizzato da Back School Milanino.
- Corso di "Catene Muscolari e Trigger Points" tenuto da Formazione Continua Scienze Motorie.
- Corso di "Stretching e Mobility" tenuto da Burninggate Calisthenics Evolution Skills.
- Corsi di aggiornamento sul movimento a corpo libero e l'allenamento fasciale.
- Corsi di Primitive Movement e Primitive Movement for Children presso l'accademia WTA di Emilio Troiano.
- Corsi di aggiornamento e brevetti su fascia e di Trigger Point tenuti da Formazione Continua Scienze Motorie.