



## CORSO DI FORMAZIONE ASC

### Ginnastica finalizzata al benessere e al Fitness

## PROGRAMMA

### 1° INCONTRO

4 ore - Introduzione – Metodologia e didattica.

7 ore –Fasi della lezione - Esercitazioni — Masterclass

### 2° INCONTRO

4 ore - Metodologia didattica- pratica

7 ore - – metodologia della lezione – Costruzione della lezione

Masterclass

### 3° INCONTRO

4 ore – Esercitazioni pratiche – Esami Finali

**I MASTER della durata di 6 ore sono riservati esclusivamente ad Istruttori già certificati. Il costo è di 70,00 euro comprensivo di dispense e attestato rilasciato da ASC Catania.**

#### **CURRICULUM PROF.SSA AVOLA VANESSA**

**Laureata in Scienze Motorie, certificata Stott Pilates, riconosciuta come una delle migliori insegnanti nella realtà del Pilates, grazie all'esperienza decennale e ad un bagaglio di "conoscenze motorie" che le hanno permesso di sviluppare una ottima consapevolezza corporea e conoscenza della biomeccanica (scienza sulla quale il Pilates si fonda ).**

**Collabora nella riabilitazione di diversi pazienti di dottori Fiosoterapisti e Osteopati.**

**Campionessa di ginnastica artistica, si dedica successivamente alla danza moderna e all'afro.**

**Lavorerà per 7 anni con la compagnia di danza JAMALO, come ballerina professionista e come acrobata presso il Teatro Vincenzo Bellini.**

