

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- Settembre 2023 - Luglio 2024
Istruttrice di Tonificazione, Flow dinamico e ginnastica generale
presso l'associazione Auser di Cologno M.se
- Ottobre 1997 - Giugno 2017
Istruttrice corsi di aerobica, step, tonificazione e stretching.
Le lezioni proposte erano coreografiche divertenti e coinvolgenti create dalla fusione tra il tecnicismo del fitness e la danza hip hop /funky/moderna, prevedendo sempre varianti semplici o meno, sulla base del livello della classe
al CM Center di Cologno Monzese.
- Ottobre 2000 - Giugno 2006
Ballerina per passione dall'età di 10 anni nel 2000 entro a far parte del gruppo Sweet & Beat specializzato in esibizioni funky/jazz al Soul to Soul di Milano e Teatro di Verona.
Presenter e docente corsi di aerobic dance Sporting Club di San Felice (Milano)

FORMAZIONE

- Ottobre 2024
Attestato corso FIF Metabolic Circuit Training
Attestato corso FIF Core Stability
- Giugno 2024
Approfondimento metodo Pilates (matwork e piccoli attrezzi) con lezioni one to one per consolidare pratica/insegnamento
- Marzo 2024
Attestato corso FIF allenamenti al femminile secondo canoni estetici
- Dicembre 2022
Corso BLSD
- Novembre 1999
Brevetto di istruttrice di aerobica conseguito in Federazione Italiana del fitness
Certificazioni NIKE di aerobic dance

PROFILO



Dopo un'esperienza ventennale nel mondo del fitness come insegnante di attività aerobiche e di tonificazione, decido di interrompere per trovare nuovi stimoli e percorsi formativi.

Inizio a praticare yoga, attività olistiche e pilates con costanza. Queste nuove discipline mi portano ad arricchire, non solo la mia esperienza personale ma anche quella professionale, portandomi a creare un mio stile.

Nelle mie lezioni introduco un flow dinamico, che porta ad armonizzare respiro e movimento, migliorando concentrazione, forza, flessibilità, rendendo quindi il corpo più tonico ed elastico.

LINGUE



Spagnolo
Italiano

CONTATTI

Comune : Cologno Monzese(MI)
E-mail:luciana.valenziano@gmail.com
Telefono: 3248381440