


GIULIA ANTONIA CASIRAGHI

CONTATTI

 Via Piano di Quercia 147, 54016,
Licciana Nardi

 3493385365

 Giuliaantoniacasiraghi@yahoo.it

 06/01/1993

 B

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Pilates a corpo libero
- Hatha e Vinyasa Yoga, Meditazione
- Padronanza d'uso di Grandi e piccoli attrezzi propri del Pilates
- Ginnastica posturale riabilitativa
- Aerobica e tonificazione muscolare
- Gestione lezioni private e di gruppo
- Lezioni pilates e yoga in lingua inglese
- Difesa personale femminile e lettura linguaggio non verbale

COMPETENZE LINGUISTICHE

Inglese: :  B2
Intermedio superiore

Francese: :  A2
Elementare

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Gennaio 2018 - Giugno 2018

Istruttrice Pilates Matwork Planet Dance Academy asd, Castelnuovo Magra, SP

- Lezioni private di Pilates a corpo libero

Settembre 2018 - Luglio 2022

Istruttrice Pilates Matwork Palestra del Centro ASD, Sarzana, SP

- Lezioni di gruppo di Pilates a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, sia livello base che intermedio/avanzato, Dance Pilates con musica, Piloga (mix pilates e yoga).

Settembre 2018 - Giugno 2022

Istruttrice Pilates Studio Pilates Ppm La Spezia, La Spezia, SP

- Lezioni di gruppo e private di Pilates a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi.
- Lezioni in mini gruppo e private di Pilates con Grandi Macchinari (Reformer, Cadillac, Springwall, Chair, Spine Arch)
- Lezioni di gruppo aereo Pilates con Amaca body Stark
- Lezioni pilates in gravidanza
- Lezioni private di Yoga e meditazione per principianti
- Gestione segreteria e social media

Ottobre 2019 - Maggio 2019

Istruttrice di pilates Officina Posture asd, La Spezia, SP

- Lezioni di gruppo di Pilates Pump con musica

Ottobre 2021 - Attuale

Istruttrice Pilates Matwork Dharma Yoga, Villafranca in Lunigiana, MS

- Lezioni di gruppo e private di Pilates a corpo libero
- Lezioni di gruppo e private di Yoga Flow

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2023

Corso professionale Psicologia - linguaggio non verbale 2°livello S.A.M., La Spezia, Sp

2022

Diploma Professionale Istruttrice Pilates Matwork Avanzato Zen Studio Pilates, Avenza, Ms

- Riconosciuto CONI

2022

Diploma Professionale Pilates in Gravidanza e Posturale Zen Studio Pilates, Avenza, Ms

2022

Diploma Professionale Istruttrice Hatha, Vinyasa Yoga e meditazione Phen de cho Ling - Yoga Alliance international, Aulla, Ms

2022

Diploma Professionale Difesa personale

S.A.M. (Sistema Autodifesa Multisport), La Spezia , Sp

- Trainer riconosciuto difesa personale metodo Krav Maga
- Certificazione CSEN

2022

Corso professionale Psicologia - linguaggio non verbale

S.A.M., La Spezia , Sp

- Studio del linguaggio non verbale del volto umano
- Docente: Dott.criminologa Manuela Marchetti

2020

Diploma Professionale Istruttrice Fitness musicale

FIF, Ravenna , RV

- Istruttrice corsi di gruppo Aerobica, Step coreografico, condizionamento muscolare a ritmo di musica
- Riconosciuto CONI

2019

Corso di aggiornamento Pilates Fitball

Zen Studio Pilates , Avenza , Ms

2019

Corso di aggiornamento Pilates Chair , Springwall, Spine , metodo body Stark

Ppm Studio Pilates , La Spezia , SP

2018

Diploma Professionale Pilates Reformer

Ppm Studio Pilates , Genova, GE

- Riconosciuto CONI

2018

Corso di aggiornamento Pilates Cadillac

Zen Studio Pilates , Avenza , Ms

2017

Diploma Professionale Istruttrice Pilates Matwork

Zen Studio Pilates , Avenza, Ms

- Certificazione istruttrice professionale Pilates Matwork riconosciuto CONI

2012

Diploma Liceale Arte

Liceo artistico V. Cardarelli , La Spezia , SP

- Voto maturità 100/100