

Giorgia Finetto

Raggiungere gli obiettivi dando molta rilevanza anche al concetto di respirazione e propriocezione.



Profilo

Attualmente insegnante di Pilates Matwork. Le lezioni, molto varie e diversificate in base alle esigenze dei gruppi, possono essere strutturate con l'utilizzo dei piccoli attrezzi (disc balance, soft ball e Fit ball, circle, blocks, foam roller, bande elastiche).

L'attività sportiva che svolgo e pratico su me stessa ogni giorno, il costante allenamento e passione per lo sport mi permette di tenermi sempre aggiornata su nuovi metodi e tecniche di insegnamento / allenamento.

Le mie lezioni sono sempre varie e diversificate per classi e/o singole persone dopo un'attenta valutazione della persona a livello posturale.

Dopo aver confermato o escluso eventuali problemi posturali e/o fisiologici cerco di strutturare l'allenamento nel modo più adeguato e ottenere i migliori risultati. Gli obiettivi prefissati vengono sempre raggiunti nel modo più idoneo e corretto possibile dando molta rilevanza anche al concetto di respirazione e propriocezione.

L'utilizzo dei piccoli attrezzi previsti dal metodo Pilates Matwork rendono la lezione ancora più interessante.

Discipline

- PILATES