

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email: sottilelisa@gmail.com

Indirizzo: Via G.Saccano 13 - 98122 Messina, Italia

Telefono: (+39) 3409294916

Data di nascita: 08-07-1977

Nazionalità: Italiana

DESCRIZIONE

Istruttrice di palestra con alle spalle più di 20 anni di esperienza in ambito sportivo e con specializzazione nel campo del Pilates.

Determinata e persuasiva, è mossa da una forte passione per il fitness. Socievole e dinamica, è naturalmente predisposta alle relazioni interpersonali e sa motivare i propri clienti a migliorarsi e a raggiungere gli obiettivi fisici prefissati elaborando piani di allenamento personalizzati. Ritiene fermamente che la salute sia una scelta di vita cosciente necessaria per mantenere la longevità e la felicità.

ESPERIENZA

Messina

2002 - Attuale

Titolare e Covatech Pilates Teacher

Body and Mind, Studio Pilates

- Insegnamento principi del pilates secondo Metodo Covatech Pilates School.
- Valutazione, pianificazione e conduzione delle lezioni di introduzione alla disciplina del Pilates presso lo studio.
- Utilizzo dei macchinari e attrezzi del Pilates: Universal Reformer, Cadillac, Step Barrel e piccoli attrezzi di supporto al metodo.
- Elaborazione di programmi di allenamento personalizzati in base alle esigenze dell'utenza, sia nelle lezioni di Pilates con grandi attrezzi che nelle classi di Matwork.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Studio e realizzazione di nuove sequenze in linea con le richieste e il livello di formazione dei praticanti.
- Gestione e conduzione di lezioni online.

Messina

Settembre 1994 - Giugno 1999

Atleta Fin

A.S. Polisportiva Messina

- Atleta agonista di pallanuoto.
- Campionati femminili serie A2.

Messina

Giugno 1997 - Agosto 2000

Istruttrice di Acquagym

Circolo del Tennis Messina

- Pianificazione ed organizzazione delle classi di acquagym di gruppo.
- Scelta del metodo di insegnamento più adatto alle capacità della classe.

Messina

Giugno 1996 - 2003

Istruttrice di palestra

A.S: Palestra Meeting

- Ginnastica educativa.
- Monitoraggio dei clienti durante le attività di gruppo e dimostrazione pratica degli esercizi.
- Sviluppo di nuovi programmi o modifica di quelli esistenti al fine di evitare infortuni e agevolare il raggiungimento degli obiettivi di benessere fisico del cliente.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.

Messina

Maggio 1993 - Settembre 1995

Istruttore Fin

A.S. Polisportiva Messina

- Impartizione di lezioni di nuoto a bambini ed adulti sia individuali che di gruppo.
- Impartizione di lezioni di Acquagym.
- Preparazione e utilizzo dei sussidi didattici durante le lezioni per i principianti.

Settembre 1984 - Settembre
1994

Atleta Fin

A.S. Polisportiva Messina

- Atleta agonista di nuoto.
- Partecipazioni Campionati Regionali Sicilia.

ISTRUZIONE

Palermo

2002

Diploma ISEF

Istituto Superiore Educazione Fisica

- Diplomata con massimi voti e menzione della tesi con titolo: "Prevenzione e cura dell'Osteoporosi con l'Attività Fisica"

Messina

Licenza Scientifica

Liceo Scientifico G.Seguenza

LINGUE

Inglese

COMPETENZE

Capacità di costruire programmi personalizzati

Fondamenti di anatomia

Tecniche di allungamento muscolare

Modalità di insegnamento a distanza

Capacità di progettazione delle lezioni

Fondamenti di Kinesiologia

Tecniche di respirazione

CERTIFICATI E CORSI

Covatech Pilates Teacher Luglio 2004

Cardiolates Instructor Novembre 2011

Corso di formazione Taping, Centro Studi Chiryo, Ottobre 2014

Affiliazione ASI 2020
