

CORSO DI POWER STRETCHING

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

"I favolosi benefici del Power-stretching": un metodo accessibile a tutti per diventare flessibili e rimettersi in forma. Esercizi mirati per combattere dolori alle spalle, dolori lombari, postura scorretta e invecchiamento. Lo stretching si può suddividere in due ampie categorie: lo stretching statico, in cui si allunga lentamente il muscolo partendo da una posizione immobile, e lo stretching dinamico, che viene usato di solito come riscaldamento prima di un'attività fisica. Lo stretching statico è quello che aumenta la flessibilità dei muscoli che abbinato a posture prese dal Power Yoga e dalla danza rende il lavoro muscolare ancora più efficace. Utilizzo della Fitball e delle bande elastiche.



PIGNOCCO PAOLA

Istruttrice I° liv./II°liv. Fitness Endasfit Instructor - Istruttrice I° liv. Power Yoga scuola Bocchi - Zumba Instructor.

Giugno 2012 Conseguimento Diploma Endas Fitness per l'abilitazione all' insegnamento. (Fitness Instructor-istruttore di aerobica step e ginnastica musicale in genere).

Endas è un ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. che promuove attività aggregative in ambito sportivo, culturale, educativo e assistenziale con la particolare attenzione alla formazione professionale dei giovani. 1992-1998 collaborazione e studio della danza Jazz (metodo "Luigi") con la Compagnia di danza "Il Gabbiano" di Franca Pagliassotto.

In parallelo seminari di danza con Garrison e collaborazione come ballerina alla messa in scena di musicals prodotti e studiati da Franca Pagliassotto per le scuole elementari.

1998-2000 Collaborazione per volontariato presso la "Cooperativa Incontro" di Torino per i servizi sociali di circoscrizione Assistenza Ragazzi a Rischio. 1992-1997 Animazione e creazione di performance di danza di fine Estate Ragazzi presso la scuola privata "Istituto Sociale" di C. so Siracusa a Torino. 2000 ad oggi: studio della danza d'espressione africana con Anna Valpreda (Soundtown e Loredana Furno), Gabriella Cerritelli (scuola di danza di Gabriella Cerritelli), Katina Genero, Simona Brunelli, Paola Casetta. Seminari residenziali di danza d'espressione africana in Francia (Gujam Mestras-Mios) con Vincent Haris Do, Nabou Diop, Piera d'Anzico. 2003-2004 socia e membra del direttivo dell'Associazione Culturale "Sundiata" impegnata nella valorizzazione e divulgazione della cultura Africana. Giugno 2012 Conseguimento Diploma Endas Fitness per l'abilitazione all' insegnamento (Fitness Instructor-istruttore di aerobica step e ginnastica musicale in genere) Endas è un ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. che promuove attività aggregative in ambito sportivo, culturale, educativo e assistenziale con la particolare attenzione alla formazione professionale dei giovani. Aprile 2013 Conseguimento brevetto per l'insegnamento Zumba Fitness. Maggio 2013 Conseguimento Diploma Endas Fitness per l'abilitazione all' insegnamento (Fitness Instructor-istruttore di aerobica step e ginnastica musicale in genere) Avanzato II° Livello. Marzo 2014 Workshop Step Aerodance : formatori Bilel Zayati e Dali Tabbene. 2002-2004 Concerti per i Puntini Verdi Estate con "l'Ensemble Sundiata" e concerti/laboratori di sensibilizzazione e animazione partecipata per i Servizi Territoriali di Pianezza e Poirino. 2003 Concerto all'interno della "Festa Profana" al Forte d'Exilles (danza e percussioni). Studio della danza e della percussione del Burkina Faso a Bobo Dioulasso (Burkina Faso) con insegnanti africani durante vacanza studio/formazione nel Dicembre/Gennaio 2005.