



ROSSELLA MANES

Mi presento , mi chiamo Rossella e ho 39 anni . Sono un' appassionata di danza sin da piccola e ho seguito vari corsi (classico , moderno e jazz) fino alla mia adolescenza . Ho sempre amato lo sport e ho praticato anche altre discipline come la ginnastica artistica e il nuoto . Scopro l' ambiente della palestra a 13 anni quando mio fratello mi regala un abbonamento in sala pesi e inizio ad appassionarmi al Fitness.

Decido pertanto di far diventare questa PASSIONE la mia PROFESSIONE ed inizio il mio percorso formativo con la FIF (FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS azienda leader nel settore fitness&wellness) dal 2010 ad oggi .

Ecco brevemente la mia formazione :

Anno 2010 : - diploma di istruttore di FITNESS MUSICALE – 1° LIVELLO presso FIF

Anno 2010 : - attestato di partecipazione al master di TOTALBODY ADVANCED presso FI

Anno 2011 : - diploma di insegnante di PILATES BASIC MATWORK presso FIF

Anno 2012 : - diploma di insegnante di PILATES ADVANCED MATWORK presso FIF

Anno 2013 : - diploma di specializzazione di PILATES PROPS (PICCOLI ATTREZZI) presso FIF

Anno 2013 : - diploma di specializzazione di PILATES TRAINING con FIF

Anno 2013 : - diploma di istruttore di BAGUNÇA FOR KIDS (FITNESS PER BAMBINI) presso FIF

Anno 2014 : - diploma di istruttore di SUSPENSION TRAINING WORKOUT presso SWAT

Anno 2015 : - diploma di istruttore di ALLENAMENTO FUNZIONALE 1°LIVELLO con GUIDO BRUSCIA

Anno 2015 : - diploma di istruttore di KETTLEBELL TRAINING 1°LIVELLO con GUIDO BRUSCIA

Anno 2015 : - attestato di partecipazione al CORSO TAPING BASE presso ASOMI ACCADEMIA DI OSTEOPATIA

Anno 2015 : - attestato di partecipazione al CORSO DI TAPING ADVANCED presso ASOMI ACCADEMIA DI OSTEOPATIA

Anno 2016 : - diploma di PERSONAL TRAINER CFT3 presso ISSA EUROPE

Anno 2016 : - diploma di istruttore di FITNESS MUSICALE – 2° LIVELLO presso FIF

Anno 2017 : - attualmente iscritta al percorso di OPERATORE del BENESSERE in tecniche di massaggio presso ASOMI / ACCADEMIA DEL MASSAGGIO

Anno 2017 : - attualmente iscritta al corso di 200ore da insegnante di YOGA presso DAANASANA SCHOOL .

