



## **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 .

