

CURRICULUM CRISTIANA

Dallasta Cristiana

Insegnante di fitness ,pilates,yoga e tecniche posturali

1993- brevetto aerobica con la federazione italiana aerobica (F.I.A)

1996- certificazione per l'insegnamento dello slide (F.I.A)

1997-diploma di istruttore di fitness presso l'accademia del fitness

2001- brevetto di istruttore di spin bike aerobic

2002-master di aquatic training program presso la (F.I.F) – master sull'integrazione alimentare presso
l' accademia del fitness

2004-certificazione istruttore di spring energie base e athletic

2005-formazione aquafitwave program 1 e program 2 presso water wave in the world .

-brevetto per l'insegnamento del M.E.T(metabolic exercise training)-.

-diploma di pilates poweryoga e pilates e yoga integrato

2007-corso di formazione bosu e certificato di formazione aquawalk

2008-workshop di aqua fusion e ball training presso fiteducation

-workshop bosu balance training

2009-certificazione della tecnica pilates metodo Cova

-workshop di step metology e zero function presso fiteducation-workshop tecnica NIA-

-corso di strike zone class

2010-corso di kinesis – corso di postural yoga therapy e intensivo di power yoga e ashtanga yoga.

Dal 2010 a conseguito anche certificazione da personal trainer posturale e postural terza età ,

- stretching dei meridiani e dinamico presso FBI

-Praticante chinesiologia e psicoterapeuta IBP

ESPERIENZE LAVORATIVE: lavora presso le più importanti palestre di parma e provincia con professionalità e passione.