



## Programma Settembre 2021

### **PILATES**

A Cura di  
**Carla Mellini**

### **OBIETTIVO SALUTE: IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO**

Non basta dire agli altri. "Io ci provo!" Bisogna dire a se stessi: "Io ci credo!". Non allenarti per ottenere un corpo migliore – allenati per essere un corpo migliore. Non aspettare il momento giusto per fare le cose, l'unico momento giusto è adesso.

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

Carla Mellini Data di nascita 21/12/1966

- dal 1995 al 1996    **Istruttrice**  
Palestra VIRTUS (BS)
- dal 1998 al 2013    **Istruttrice/Gestore**  
Palestra KINESIS, via Orzinuovi (BS).
- nel frattempo dal 2000 al 2003  
**Istruttrice**  
Palestra COSMOS, Gavardo (BS)
- dal 2010 ad oggi    **Istruttrice**  
Palestra ACQUASPORT – ora ACTIONGYM, Flero (BS)
- dal 2013 ad oggi    **Istruttrice**  
Palestra VIRGIN ACTIVE, Brescia  
Palestra BUSHIDO, Brescia  
Palestra BRAVI RAGAZZI, Brescia  
Palestra ACTION GYM, Flero

Durante il corso di questi anni ho tenuto collaborazioni con piccole palestre di Brescia e provincia, nonché assistente master nelle varie discipline da me conosciute per Vitasnella.

## I ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Diploma rilasciato da ente ELAV come istruttrice TRX.
- Diploma nazionale istruttore aerobica, step e tonificazione 1 e 2 livello rilasciato da Laura Rapuzzi (CSEN), riconosciuto CONI.
- Diploma nazionale Pilates 1 e 2 livello con ausilio di piccoli attrezzi rilasciato da Laura Rapuzzi (CSEN), riconosciuto CONI.
- Diploma nazionale istruttore special spinning indoor rilasciato da Antonio Spera.
- Diploma nazionale istruttore per corsi musicali fitness in acqua rilasciato da G. Uccellini (MSA).
- Diploma nazionale istruttore Power Yoga rilasciato da M. Belle (NSA).
- Certificate of attendance international pilates event rilasciato da MK PILATES con i maestri Micheal King e Laura Rapuzzi in data 01/02/2015.
- Formazione mensile ed annuale per le varie discipline tenute dagli insegnanti Laura Rapuzzi e Micheal King.
- Formazione con corsi interni presso palestra Virgin Active.

## DATI PERSONALI

- Certificate for master rilasciato da MK con il maestro Micheal King dicembre 2017
- Certificato istruttore Gravity Pilates rilasciato da MK con il maestro Micheal King marzo 2018
- Certificato istruttore Reformer rilasciato da MK con il maestro Micheal King settembre 2018
- Certificato istruttore Active Pump rilasciato gennaio 2019
- Certificazione internazionale Peak Pilates avendo conseguito 1,2 e 3 livello.
- Certificato istruttore Postural rilasciato febbraio 2020

Prima di accedere alle sedute di PILATES sarà' effettuata una visita posturale gratuita.

Per ulteriori informazioni:

Laura Rivetta cell 3356261278

Sabrina Arrigoni cell 3357085381

## Ricordati!

Per poter accedere agli eventi è necessaria l'iscrizione annuale all'associazione con tessera arci di 10 euro.

