

MARIA GIOVANNA FERLINI

Istruttrice sportiva

Ho la qualifica di istruttrice tecnica sportiva per le seguenti attività: GAG, TOTAL BODY, HATHA YOGA, PILATES, PERSONAL TRAINER, HIIT, GINNASTICA POSTURALE, ISTRUTTORE FITNESS e DIMAGRIMENTO, MINDFULNESS, AEROBICA e STEP.

Il mio obiettivo è quello di aiutare le persone a ritrovare la loro forma fisica, mentale e il benessere spirituale, attraverso attività fitness specifiche.

CONTATTI



DATI PERSONALI

Sesso: Femmina

Data di nascita: 06-12-1967

Nazionalità: Italiana

C.F: FRLMGV67T46D869E

Residenza: Via Elsa Morante 271, 21044,
Cavaria con Premezzo (VA)

SPECIALIZZAZIONI

- GAG
- TOTAL BODY
- HATHA YOGA
- PILATES
- HIIT
- PERSONAL TRAINER
- GINNASTICA POSTURALE
- ISTRUTTRICE FITNESS e DIMAGRIMENTO
- MINDFULNESS
- AEROBICA e STEP

ESPERIENZE LAVORATIVE

- **Istruttrice di PILATES dal 2015 ad oggi:** VareseCorsi, il Cavedio; Piscine Manara Sport Management di Busto Arsizio VA; Sporting Club Terrazza, Busto Arsizio, VA; Mio Club, piscine di Cassano Magnago e Tradate, VA; Fit-Easy, Orago VA; piscine Solbiate Olona, VA.
- **Istruttrice di GAG dal 2013 ad oggi:** Associazione Il Cavedio-VareseCorsi; Mio Club, piscine di Cassano Magnago e Tradate, VA; Fit-Easy, Orago, VA; palestra Antares, Santo Stefano, VA.
- **Istruttrice HATHA YOGA dal 2018 ad oggi:** Piscine Manara, Sport Management, Busto Arsizio, VA; Sporting Club Terrazza, Busto Arsizio, VA; Il Cavedio-VareseCorsi;
- **Istruttrice di TOTAL BODY dal 2019 ad oggi:** Mio Club, piscine di Cassano Magnago e Tradate VA; palestra Antares, Santo Stefano, VA.
- **Istruttrice di GINNASTICA POSTURALE/ STRETCHING dal 2016 ad oggi:** palestra Mio Club, piscine di Cassano Magnago e Tradate, VA; Fit-Easy, Orago, VA; piscine Solbiate Olona, VA.
- Istruttrice di AEROBICA e STEP dal 2011 al 2020: Fit-Easy, Orago VA e Motrix, Cavaria con Premezzo/Besnate VA.

FORMAZIONE

- **Istruttrice Pilates Matwork, 1° Livello; diploma nazionale riconosciuto CSEN CONI**, “Palestra Olimpo 10”, di Rudy Alexander Rossetto, Vergiate (VA), 26/06/2016
- **Diploma Nazionale riconosciuto AICS CONI Hatha Yoga 2° Livello per il fitness**, conseguito a Milano, 04-05-2019.
- **Diploma Nazionale riconosciuto AICS CONI Hatha Yoga per il fitness**, conseguito a Milano, 23/24 giugno 2018.
- **Diploma Nazionale riconosciuto AICS CONI Istruttrice Ginnastica Posturale**, 29/04/2020.
- **Diploma Nazionale Fitness e dimagrimento**, aggiornato il 01/09/2023.
- **Diploma Personal Trainer**, 01/10/2021.
- **Diploma HIIT**, aggiornato il 01/09/2023.
- **Diploma Mindfulness**, 23/05/2022.
- **Aggiornamenti continui** sulle discipline conseguite.
- **Diploma di peratore olistico e fiori di bach therapist.**

ALTRE FORMAZIONI

- Istruttrice Zumba Fitness Certificata, con Vicky Zagarra, c/o “Virgin Club”, Milano Corsico (MI), 10/02/2013.
- Istruttrice 1° livello fit boxe, diploma nazionale riconosciuto dal CSEN CONI, c/o palestra “Olimpo 93”, di Rudy Alexander Rossetto, Vergiate (VA), 12/06/2011.
- Istruttrice Aerobica 1° livello spiderap “kick off”, riconosciuto dal CSEN CONI, c/o palestra “Olimpo 93” di Rudy Alexander Rossetto, Vergiate (VA), 03/06/2011.
- Istruttrice Aerobica 1° livello e step coreografico, riconosciuto dal FIEFS – CSEN CONI, palestra “Kinesis” di Davide Zanichelli, Novara (NO), 20-21/03/2011.
- qualifica estetista – parrucchiera – shiatsu - operatrice reiki

SOSTITUZIONI

- **Sostituzioni invernali di PILATES e TOTAL BODY**, anno 2018, palestra La Terrazza, Busto Arsizio
- **Sostituzioni Pilates**, Luglio 2017, Linea Sport e Salute Somma Lombardo (VA)
- Sostituzioni di Pilates e Total Body c/o Ambition Fitness Legnano
- **Sostituzione GAG, TOTAL BODY, FITBOXE**, gennaio 2013 “Fit Express”, Gallarate (VA).
- **Sostituzione ZUMBA , inverno 2012**, palestra “Gymnos Club”, Cassano Magnago (VA).
- **Sostituzioni temporanee di TOTAL BODY, STEP COREOGRAFICO, TONIFICAZIONE, GAG**, Palestra “Fit Express”, Gallarate (VA).

ALTRI LAVORI

- Dal 1995 al 2016 Titolare di negozio parrucchiera “Il Piccolo Salone”; servizi e trattamenti estetici, manicure, pedicure, maquillage, pulizia viso, Samarate (VA).
- Dal 1985 al 1995, Estetista c/o parrucchiere Attilio, Gallarate (VA).
- Tre mesi, 1985, Estetista c/o “LA MASSAUNA”, Varese.
- Sei mesi, 1985, Estetista c/o parrucchiere INTERNATIONAL ACCONCIART STYLES, Busto Arsizio (VA).