



A proposito di me...

Sono una persona dall'indole conciliante e riflessiva, con un temperamento forte e con un buon dinamismo, caratteristica che da sempre mi descrive. Mi piace tutto ciò che ha a che fare con il movimento, la vita stessa è in costante divenire e questo aspetto del cammino esistenziale mi sorprende ed al contempo mi invoglia a perseguire uno scopo, che parte dall'interno e si rivolge all'esterno da me, di ricercare la duttilità, la perseveranza accompagnata ad uno stato di serenità che impegnamente e corpo. E' in questa cornice che si apre il progetto di "Art Studio Pilates". Arriva in un momento ben preciso, che coincide con la volontà di creare un luogo di benessere nella mia città, Caserta. Posto dove ognuno possa avere la propria risposta rispetto allo stress ed ai ritmi scanditi dalla vita quotidiana, per concentrarsi, prendersi del tempo, mettersi in ascolto, respirare e conciliarsi nel movimento.

La scoperta di sé e delle proprie potenzialità fa della pratica del Pilates un percorso lungo ma indispensabile.

Rosita Russo

Professoressa di Tecnica della Danza Contemporanea, di Laboratorio coreografico e di Storia della Danza nei licei coreutici in Campania.
Certified Polestar Pilates Matwork Teacher - Roma
Istruttrice Reformer Non solo Fitness - Roma
Istruttrice Cadillac F.I.F. - Roma
Istruttrice Chair F.I.F. - Roma

Prossimi brevetti:

-Istruttrice Spine Corrector F.I.F. - Roma
-Istruttrice Pilates Barre F.I.F. - Roma

ISTRUZIONE

Accademia Nazionale di Danza (Roma)

Anni 2008-2013

Ho frequentato il corso del triennio tecnico-analitico e del biennio metodologico presso L'Accademia Nazionale di Danza di Roma, dove ho poi conseguito il titolo di I e di II Livello dell'Alta formazione coreutica, ottenuto con il massimo dei voti ed il bacio accademico. È in tal ricordo che prende inizio la mia carriera per l'insegnamento delle Discipline d'Indirizzo nei Licei Coreutici Italiani.

Polestar Pilates Italia

Anno 2013-2014

Ho conosciuto la scuola "Il Metodo-Roma" di Serafino Ambrosio (Polestar Pilates Italia), tramite una docente del corso di Fisiotecnica all'interno dell'ambiente romano dell'Accademia, da allora non me ne sono più distaccata. È con il metodo Polestar Pilates, che mi sono certificata come istruttrice di Pilates Matwork. Ed ancora oggi, loro, come scuola, sono il mio punto di riferimento per i convegni internazionali di aggiornamento del Pilates in Italia. Serafino, insieme a Mario ed a tutto il suo staff di Mentors, si distinguono per professionalità nell'approccio alla disciplina, competenza e divulgazione del metodo originario di "Joseph Pilates", creatore di "Contrology", sofisticato allenamento pensato per la cura del corpo, della mente e dello spirito. Il Pilates che si insegna oggi, è basato sui suoi principi, ma è stato arricchito delle conoscenze mediche e riabilitative che sono state sviluppate negli anni, dal lavoro svolto negli studi, in America, dagli allievi più vicini a J. Pilates.

Non Solo Fitness

Anno 2021

Tutto è partito per un'esigenza lavorativa che non mi permetteva di lasciare la regione in cui oggi risiedo, la Campania. Pertanto alla ricerca della scuola più titolata nell'ambiente del Pilates, che offrisse un servizio online, scelgo di continuare la mia formazione per l'utilizzo della macchina del Reformer con: "NonSoloFitness" che scopro essere la più grande scuola italiana nel settore della formazione per Personal Trainer e Istruttori Fitness. Con tutti i riconoscimenti a livello italiano, europeo ed americano. E quindi, di seguito: AICS|EPS CONI per l'Italia, EurEthics Etsia per l'Europa ed è provider AFAA e NASM enti USA. Ad oggi, sono istruttrice tesserata, Non solo Fitness, per i corsi: Allenamento Al Femminile, Istruttrice Fitness per Bambini, Reformer del Pilates. Sono stata fortunata perché ho partecipato all'unico corso di Reformer, tra le macchine più in voga del Pilates.

Corso che ha avuto inizio in pandemia, prima di una lunga pausa lavorativa.

F.I.F

Anno 2023

Decido di ampliare le mie conoscenze del Pilates con la scuola F.I.F (Federazione Italiana Fitness) e così non in secondo piano, ho visto aprirsi davanti a me la possibilità di avere un approccio polivalente della disciplina. È nel primo giorno del corso di formazione di "Chair", altra grande macchina del Pilates, che incontro, la persona che avrebbe tenuto il corso, la Trainer Stefania Giuliani, Fisioterapista e docente in F.I.F, che con estrema meticolosità e precisione mi ha fatto conoscere tutte le potenzialità della macchina. Ne sono rimasta entusiasta. Tanti i preziosi consigli ed esempi pratici presentati, frutto di anni di esperienza maturati nel suo studio in Sardegna, dove presta ancora oggi, consulenza a scopo riabilitativo.

Nello stesso anno, divento istruttrice della macchina Chair e della macchina Cadillac. Ho intenzione di proseguire la mia formazione in altri corsi specifici per un continuo accrescimento della mia preparazione professionale ed al contempo affini alla mia formazione di base.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Lazio-Roma

Nettuno Club Collatina NC FIT & Swim

In piazza Vincenzo Mangano, 12

00177 Roma

Tel. 06/2588446

Dal 01-12-2014 al 31-05-2015

Istruttrice di Pilates-Matwork in piccoli gruppi.

Centro Pilates Yoga Roma

In via Ettore Franceschini, 144

00155 Colli Aniene- Roma

Tel. 06/4065573

Dal 01-12-2014 al 31-05-2015

Istruttrice di Pilates-Matwork in piccoli gruppi.

Campania-Caserta e provincia di Napoli

Centro Ayurveda Caserta

In via Fulvio Renella, SNC

81100 Caserta

Tel. 340/3394590

Dal 03-11-2018 al 04-06-2019

Istruttrice di Pilates-Matwork in piccoli gruppi.

Centro Yoga Sole Luna

In via C. Pezzullo, 20-22

80027 Frattamaggiore (NA)

Tel. 338/9429342

Dal 18/09/2018 al 18/11/2018

Istruttrice di Pilates-Matwork.

Palestra Artemisia Club

In via Michele Ruta, 24

81100 Caserta

Tel. 338/5632713

Dal 20/06/2018 al 31/12/2018

Istruttrice di lezioni individuali di Pilates-Reformer.

Studio di Fisioterapia Eisimberg

In via Roma, 73

81020 Recale (CE)

Tel. 339/3602573

Dal 15/03/2019 al 31/05/2019

Istruttrice di Pilates-Matwork in piccoli gruppi.

Fisiomed

Corso Pietro Giannone, 174

81100 Caserta

Tel: 0823/1544700

Dal 18/11/2018 al 10/05/2019

Istruttrice di lezioni individuali di Pilates-Matwork con i piccoli attrezzi.