



Tognoli Nicola

Nato a Salò (-BS-) 17/11/1972

Residente in Magliaso 6983, via castellaccio 10 CH

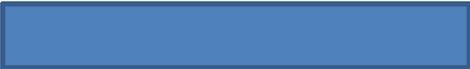
Possesso di PERMESSO B Email: nicolatognoligilli@gmail.com

Mobile: 0765323872

- Dal 2015 indipendente come istruttore pilates e postura presso la scuola di danza Ashkenazy Ballet Center - Pura CH
- Dal 2014 indipendente come istruttore pilates e postura presso lo studio "Deseo "in corso Pestalozzi – Lugano . CH
- Dal 2013 indipendente come istruttore corsi e preparatore atletico presso la palestra "planet" a Grancia – Lugano . CH
- 2011 - 2012 Consulente tecnico formazione insegnanti Social Club Bellavista centro sportivo Varese
- Dal 2010 Presenter al Forum Pilates Fiera di Bologna con masterclass "Pilates e fluidità" in rappresentanza della scuola di formazione Pilates ""Harmonieducorpstudio".
- 2008 - 2009 Consulente tecnico palestra "Performance" Catania
- 2008 Docente per i corsi di formazione agli insegnanti sui metodi propriocettivi Technogym Institute
- Dal 2008 Brevetto e deposito del metodo "Mouvilates" Pilates cardiovascolare
- Dal 2008 Direttore e Titolare della Scuola di formazione tecniche Pilates "Harmonieducorps Italia" Metodo GERMANI V.le Coni Zugna 6 Milano
- Dal 2008 Direttore e Titolare dello Studio Pilates "Harmonieducorpstudio" Viale Coni Zugna 6 Milano
- 2005 - 2008 Direttore tecnico fitness e direzione della formazione staff e tecniche Pilates Vico Squash – Vico Cenisio Milano -
- 2004 - 2005 Istruttore Pilates Azzurra Accademia di Danza Sesto S.Giovanni MI
- 2003 - 2004 Responsabile tecnico fitness Energy Center One Milano
- 2002 - 2005 Personal trainer - corsi fitness Vico Squash – Vico Cenisio Milano

2002 - 2004 Personal trainer - corsi fitness Club Francesco Conti Milano

1996 - 2002 Istruttore Palestra Athletic club Salò Salò (BS)



PILATES:

Formazione e certificazione del metodo Monica Germani, per studio e matwork (anche per ballerini professionisti);

Formazione Serafino Ambrosio Pollestar IL METODO matwork-studio ;

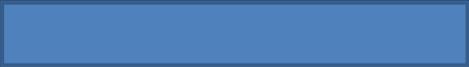
Scuola studio Romana Krisanowska

Matforme Cova

Allegro - Reformer Matwork Michael King

FITNESS:

GAG, Body Tonic, Pump, Nike red conditioning, Step, Aerobica hi & low e Aerodance, Interval training, Stretching, Nike yoga mind, Power Yoga , Antigravity, TRX

- 
- 2009 Dallas : PMA (Pilates Method Alliance) partecipazione al convegno organizzativo per scuole internazionali
- 2006 – 2010 Formazione e aggiornamenti a Marsiglia con Monica Germani: Pilates in studio e matwork, con approfondimenti per ballerini professionisti.
- 2006 STOTT Pilates APPROCCIO AL METODO.
- 2005 Formazione e preparazione per ammissione alla scuola Pilates di Romana Krisanowska a New York.
- 2005 Stage di approfondimento IL METODO : Pilates per Ballerini Professionisti
- 2005 Stage di approfondimento IL METODO : Pilates posturale per problematiche alla schiena
- 2005 Corso di formazione MULTIBOARD tavola propriocettiva
- 2004 Stage di approfondimento Michael KING Reformer, Allegro & Matwork.
- 2003 Corso IL METODO di Serafino Ambrosio Pilates-Matwork-Studio
- 2003 Attestati: NIKE Instructor Step&Aerobics, NIKE Total Conditioning, NIKE Fusion, NIKE Yogamind, NIKE Totaldance
- 2002 Attestati: REEBOK Instructor Step fundamental- Step II
-
- 2002 Corso di Personal Trainer ISSA Certificazione ISSA
Pilates metodo Cova Matforme
Iscritto alla facoltà di Farmacia di Parma
- 2001 Attestato di Primo Soccorso
- 2001 Corso di specializzazione per istruttori in Fit Boxe c/o palestra Elite Brescia
- 1997 Corso Pancafit I livello e II livello.
- 1996 Sergio Tacchini Fitness Tour
- 1993 Rimini Reebok Step Masterclass
- 1992 Rimini -Festival del Fitness : Aerobica Stellare 19/20/21 giugno
- 1991-1995 Università degli Studi di Parma, Facoltà' di Giurisprudenza .
- 1991-1997 Membro di un corpo di ballo moderno di MONIGA DEL GARDA (BS)
- 1991 Stage A.I.G.A. Associazione Italiana Ginnastica Aerobica Roma.
- 1991 Diploma di Maturità Scientifica presso il Liceo Scientifico E.Fermi Salo' (BS).

Lingua principale Italiano

Lingue secondare . Inglese (ottimo)- francese (scolastico)

Attualmente sto studiando il tedesco.