

Contatti e info:

giusygarganopilates@gmail.com

Tel/Whatsapp 3317681630

L' ARTE DEL PILATES

-il movimento che libera lo schema corporeo-



GIUSY GARGANO

Insegnante Qualificata FIF FBI

Contatti e info: giusygarganopilates@gmail.com
Tel/Wha: 3317681630

CORSO PILATES

Lunedì *Mercoledì Giovedì
dalle 9.50 alle 10.50

* stretch e reset posturale

CORSO GINNASTICA POSTURALE

Martedì e Venerdì
dalle 11.10 alle 12.10

C/o Studio Yoga e Tao - **Siena** -

Giusy Gargano
Info: tel/whatsapp: 3317681630
giusygarganopilates@gmail.com

GIUSY GARGANO

Insegnante Qualificata FIF FBI, Personal Trainer
Posturale Pilates, Advanced Yoga Pilates
Instructor, Istruttore Reformer, Pilates Barre

Contatti e info: giusygarganopilates@gmail.com

Tel/Wha: 3317681630

IL PILATES

‘Il movimento che libera lo schema corporeo’.

L’obiettivo non è rendere una struttura rigida e artificiale ma sbloccarla da schemi posturali accumulati nel tempo, a causa di posizioni statiche, somatizzazioni emotive e stress.

Il Pilates è una forma d’arte, una disciplina come le Arti marziali e la Danza, come queste ricerca precisione e perfezione, armonia tra tecnica forza, flessibilità ed equilibrio. Il format delle lezioni è caratterizzato da un avanzamento leggero ma costante della tecnica, dove ogni partecipante troverà lo spazio per imparare e apprezzare i benefici del Pilates.

GINNASTICA POSTURALE

Il Corso propone un format di lezioni con esercizi di propriocettività e rieducazione posturale, flessibilità e tonificazione. L’allenamento è graduale all’insegna del benessere; nel rispetto della preparazione e delle attitudini dei praticanti.

GIUSY GARGANO

Percorso Formativo

Danza Classica
Nuoto Sincronizzato
Step Coreografico
Hatha Yoga

Esperienze di lavoro particolari

Pilates Senior

Ginnastica Dolce classe mista con allievi cosiddetti ‘speciali’

Pilates Riabilitativo One to One in Studio Fisioterapico
Arbia e Rapolano Terme

Insegno a Siena e Castelnuovo Berardenga Corsi per adulti di Pilates, Yoga Pilates, Ginnastica Posturale

Percorso Professionale

Insegnante Qualificata FIF FBI
Istruttore Gold Pilates FIF
Personal Trainer FBI
Tesserino Tecnico CONI
Istruttore Advanced Yoga Pilates FBI
Istruttore Reformer FIF
Istruttore Pilates Barre FIF

RAD Mobilità 1 (Terapia mio fasciale, soglia del dolore, percezioni e stato emotivo, gradi di ansia, esperienza sensoriale emotiva, tecniche di rilassamento body/mind, attenzione e disattenzione)

Riabilitazione pavimento pelvico e pre post gravidanza metodo Pilates

Barefoot Training Specialist 1 livello (appoggio del piede, importanza della propriocettività, stimolo neurologico sensoriale, sicurezza e stabilità)

Giugno 2026 ho partecipato al Seminario Scuola Professionale Metodo Feldenkrais (Firenze)

GIUSY GARGANO

Insegnante Qualificata FIF FBI, Personal Trainer Posturale Pilates, Advanced Yoga Pilates Instructor, Istruttore Reformer, Pilates Barre