

Furlan Barbara (Ve 03/04/1979) Istruttore Fitness e Pilates

-Dicembre 2000 Vicenza: conseguo il diploma, riconosciuto dal Coni, di Istruttore di aerobica tramite Fif (Federazione Italiana Fitness), e vengo iscritta all'albo degli istruttori. Lavoro effettuando svariate supplenze in alcune palestre di Venezia.

-Febbraio 2001: inizio attività di insegnante presso la palestra A.M.G Judo Murano.

-Luglio 2001 Ravenna: conseguo master in G.a.g (Gambe Addominali e Glutei) presso la sede della fif.

-Settembre 2002 Padova: conseguo il master in Step ad alta intensità tramite Fif.

-Novembre 2003 Padova: partecipo al "Fitness Academy Tour" con il tre volte campione di aerobica David Stauffer. Conseguo aggiornamento per: aerobica, step, tone up e total body workout.

-Dicembre 2005 Marcon: conseguo il diploma di Yogapilates (Yoga e Pilates applicati al fitness) riconosciuto dal Coni e rilasciato da Boris Bazzani, uno dei più grandi esponenti europei di fitness, tramite Fbi (Fitness Best Innovation).

-Dal 2006 in poi inizio a frequentare corsi e convention ad alta specializzazione promossi da Fbi che offre programmi di formazione innovativi in linea con le più svariate esigenze del mercato, e conseguo così l'aggiornamento annuale nelle discipline del fitness e del pilates.

Seguo soprattutto corsi di Pilates Evolution ovvero una tipologia di pilates che ha scomposto gli esercizi tradizionali proponendo centinaia di movimenti nuovi atti a migliorare la mobilità, la coordinazione, la flessibilità e il controllo con l'incremento di forza e tono muscolare.

-Novembre 2009 Vicenza:

Pilates training

Pilates fitness ring

Pilates con banda elastica

Pilates con mini weight balls

Yoga

(Fbi)

-Febbraio 2010 Treviso:

Aerodance

Step revolution

Boot camp

-Novembre 2010 Vicenza:

Postural

Pilates routine

Pilates foam roll

Pilates softball

Pilates Back School

Pilates Mézières

Lavoro miofasciale

(Fbi)

-Febbraio 2011 Treviso:

M.e.t (Metabolic exercises training)

Il M.e.t è un programma innovativo che presenta una varietà di formati di lezione di g.a.g, total body, body sculpt, body conditioning.

Pilates Evolution

Well walking

(Fbi)

-Giugno 2011 Murano: ricevo un riconoscimento dalla palestra A.M.G Judo per i 10 anni di attività svolta come insegnante fitness.

-Settembre 2011 Marcon:

M.e.t

Postural

Pilates Evolution

(Fbi on tour)

-Novembre 2011 Vicenza:

Pilates Evolution

Pilates routine

Pilates foam roll

Stretching trigger point

(Fbi)

-Novembre 2012 Vicenza:

Functional training (Kettlebell)

Allenamento al femminile

Pilates Evolution

(Fbi)

-Febbraio 2013 Treviso:

M.e.t

Pilates Evolution

G.a.g

(Fbi)

-Marzo 2014 Vicenza:

Pilates foam roll

Pilates softball

Stretching dei meridiani

Elastiband

Hot Yoga

Allenamento in gravidanza

(Fbi)

-Novembre 2014 Vicenza:

Pilates softball

Elastiband

Pilates foam roll

Hot Yoga
Stretching dei meridiani
Stretching trigger point
(Fbi)

-Febbraio 2015 Treviso:
M.e.t
Standing pilates
Functional training
Energy bag
Stretching dei meridiani
Pilates dance
(Fbi)

-Novembre 2015 Vicenza:
Pilates conditioning
Elastiband
Pilates softball
Slydisk
Hot pilates
Hot Yoga
Pilates barre
(Fbi)

-Novembre 2016 Vicenza
Pilates convention
(Fbi)

-Novembre 2017 Vicenza
Pilates convention
(Fbi)

-Novembre 2018 Verona
Pilates convention
(Fbi)