



ALLENATI CON ME

# PERSONAL TRAINER

## Emanuela Iacona

Definisciti con tre aggettivi: **Competente - Appassionata - Comunicativa**

Curriculum:

**Tecnico Specializzato in Allenamenti al Femminile FIF**

**Functional Training al Femminile FIF**

**Educatore Alimentare / Tecnico Fitness e Nutrizione FIF**

**Pilates Matwork e Reformer FIF/COVA - Pilates in Gravidanza e Terza Età FIF**

**Personal Trainer FIF**

Curriculum sportivo:

**Danza Modern Jazz**

Specializzazioni:

**Tonificazione**

**Dimagrimento**

**Ginnastica Posturale**

**Pilates matwork e Reformer**

**Funcional Training**

**Pre e post gravidanza - Prevenzione Osteoporosi**

Sport preferito: **Danza /ginnastica artistica / atletica leggera**

Attività preferita in Palestra: **Pilates, Body Building al Femminile, HIIT**

Perché un socio dovrebbe fidarsi di te?

**Negli ultimi anni mi sono dedicata sempre più all'allenamento al femminile, per poter rispondere al meglio alle diverse esigenze di tipo anatomico, fisiologico e ormonale della donna. Amo tutto ciò che mette in relazione la mente e il corpo e desidero aiutare le donne che ambiscono a risultati veri e intendono investire sulla propria salute e bellezza. Instagram: emanuelaiacona\_pt**