



Bruna Kemper

INSEGNANTE PILATES STUDIO
& MATWORK

Panoramica generale

Laurea in Scienze Motorie - Brasile

Certificazione Completa da STOTT PILATES® (Matwork, Reformer, Cadillac, Chair e Barrel)

Certificazione CORE™ Instructor Fondation Corse

Certificazione Trainer Ginnastica Posturale - Istituto ATS

Corsi e Workshop specialistici:

- Merrithew / Stott Pilates

*Programming for Osteoporosis Management

*Pilates with Props

*Stability Barrel™ Create Balance & Control

*Rotational Disk on the Mat

*Athletic Conditioning on the Mat

*CORE™ Power & Stamina: Medicine Ball Training

*Pilates with mini Stability Ball, Flex Band, Fitness

Circle and Toning Ball

*ISP - Infortuni e patologie Specifiche

- Smart Pilates Link

*Matwork

*Cadillac

*Chair

- Body Strateg-ex

*Patologie e disfunzioni lombo pelviche

*Fisiologia dello stretching

*Patologie e disfunzioni del pavimento pelvico

*Esercizi per gli organi interni

*Postura, simmetria e integrità strutturale

*Scoliosi: Approccio e gestione dell'esercizio fisico

*Lower Extremities

- Pilates Italia

*Anatomia Funzionale

*Prenatal & Post-Natal

*Anatomia, biomeccanica e patologie del rachide lombare:
benefici e rischi dell'esercizio fisico e del Pilates

*Anatomia, biomeccanica e patologie del ginocchio: benefici
e rischi dell'esercizio fisico e del Pilates

*Anatomia, biomeccanica e patologie della spalla: benefici
e rischi dell'esercizio fisico e del Pilates

*Anatomia, biomeccanica e patologie dell'anca: benefici e
rischi dell'esercizio fisico e del Pilates

*Anatomia, biomeccanica e patologie del rachide cervicale:
benefici e rischi dell'esercizio fisico e del Pilates

*"Se hai voglia di
sfidare il tuo corpo,
io sono sempre
pronta a farti
sfruttare tutto il suo
potenziale"*

Simonetta Arigdor