

## Francesca Ballauri

### *Laureata in Scienze Motorie*

Sono nata a Torino nel 1994, dove continuo tutt'ora il mio percorso di formazione frequentando il corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate (LM 67).

Nel 2013 ho conseguito il diploma di liceo socio-psico-pedagogico presso l'istituto superiore "Marie Curie" di Collegno e nel 2016 ho ottenuto la **Laurea in Scienze Motorie** con una tesi dal titolo "L'efficacia del training eccentrico nel trattamento delle tendinopatie rotulee nei pallavolisti".

Da ottobre 2015 a giugno 2016, presso il Corso di Studi delle Attività Motorie e Sportive, ho avuto la possibilità di frequentare, come materia a scelta, il pacchetto "Fitness", che comprende i seguenti corsi: Pilates Matwork, Discipline Musicali del Fitness, Scienze della Muscolazione e Personal Trainer. Proprio da questa esperienza è nato il mio interesse per il pilates e la ginnastica posturale, discipline che ho approfondito seguendo un tirocinio prevalentemente pratico della durata di 6 mesi. Insegno ginnastica posturale e pilates in un'associazione sportiva dilettantistica e ginnastica posturale presso il Centro Fisio Logic.

Dopo aver sostenuto l'esame finale dei corsi di Scienze della Muscolazione e Personal Trainer, ho iniziato a frequentare l'ambiente palestra, per poter mettere in pratica, almeno in parte, le conoscenze acquisite a livello teorico e per poter imparare ad eseguire al meglio gli esercizi abitualmente utilizzati sia in ambito muscolare sia in ambito cardiovascolare.

Ho sempre avuto la passione per gli sport di squadra in particolare per la pallavolo, che ho praticato a livello agonistico fino al 2016.