

PILATES NETWORK

presenta



Let's Connect

25 OTTOBRE 2025

GARAGE SETTE

Via Venezia 7
Sassari



Let's Connect

25 ottobre 2025



ORARI	PROGRAMMA	PRESENTER
10.00 > 10.45	LEZIONE DI BENVENUTO	Jolita Trahan
10.45 > 12.30	LA GABBIA CHE NON C'È Daniele presenta un lavoro teorico e pratico sulla mobilità toracica esaminando il funzionamento delle coste in relazione alla colonna, diaframma e cervicale.	Daniele Fortuna
12.30 > 14.00	PRANZO	
14.00 > 16.00	TRATTARE LA SCOLIOSI Angelica presenta, in una prima fase, la parte anatomica della scoliosi e le sue conseguenze sulla postura. Nella seconda parte ti suggerisce una serie di esercizi adattati e specifici per questa patologia sia sui grandi macchinari, sia utilizzando piccoli attrezzi o soluzioni "casalinghe" per aiutare il cliente a continuare il suo allenamento in autonomia a casa.	Angelica Stella
16.00 > 17.15	TOUCH - L'ARTE DEL CUEING TATTILE Il modo in cui una persona reagisce al tocco dipende dalla sua storia del "tocco", fin dall'infanzia. Jolita ti porta a riflettere sul utilizzo del cueing tattile durante una lezione di Pilates.	Jolita Trahan
17.30 > 18.30	CIRCUITO	Tutti i docenti
18.30 > 19.30	Consegna attestati + Aperitivo	
A R R I V E D E R C I		

LET'S CONNECT - 25 OTTOBRE 2025 - SASSARI	COSTI
Programma completo	115 €
Caparra per bloccare il posto entro il 10 ottobre	65 €
Le lezioni di matwork e circuito saranno aperte anche alle persone esterne al costo di 20 € /cad. (disponibilità permettendo) POSTI LIMITATI	

Let's Connect

GARAGE SETTE
SASSARI

25 OTTOBRE 2025

Modulo Iscrizione



NOME

COGNOME

E - MAIL

CELLULARE

CODICE FISCALE

PARTITA IVA

Dichiaro di aver 18 anni compiuti e di essere in possesso di regolare certificazione medica in corso di validità che attesta la mia idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

LUOGO

DATA

FIRMA (leggibile)

In relazione al d.lgs. 196/2003 esprimo il consenso ad utilizzare i miei dati personali da parte della Vostra Organizzazione esclusivamente per finalità direttamente connesse all'esercizio delle attività da Voi svolte. Accetto le condizioni di rimborso specificate nel programma dell'evento.

LUOGO

DATA

FIRMA (leggibile)

LET'S CONNECT - 25 OTTOBRE 2025 - SASSARI	COSTI
Programma completo	☐ 115 €
Caparra per bloccare il posto entro il 10 ottobre	☐ 65 €
Le lezioni di matwork e circuito saranno aperte anche alle persone esterne al costo di 20 €/cad. (disponibilità permettendo) POSTI LIMITATI	

Metodo di pagamento

Spedire la ricevuta del bonifico per la caparra di 65 € per bloccare il posto entro il 10 ottobre.

Bonifico IBAN: IT 36N 08673 02803 0000 0033 5218
Conto intestato a
Jolita Ann Trahan - Causale: Let's Connect.

Oppure pagamento tramite PayPal
al conto Jolita Ann Trahan.

Inviare il modulo con la copia del bonifico via email a:
info@pilatesnetwork.it

*L'evento vale 6 ore
per completare
le 50 ore di monotematici
obbligatori
del nostro diploma.
Sarà rilasciato
un attestato.*

Let's Connect

Presenter



Jolita Trahan

Direttrice tecnica della scuola di formazione Pilates Network, Jolita è certificata NCPT (Nationally Certified Pilates Teacher) nel repertorio comprehensive. Ha iniziato i suoi studi del metodo nel 1999. Nel 2010 ha ottenuto la qualifica di "Second Generation Pilates Master" avendo completato il percorso di studio con Lolita San Miguel. Jolita è membro fondatrice di APPI (Associazione Professionisti Pilates in Italia). Nel 2023 è stata eletta Presidente del Consiglio Direttivo del National Pilates Certification Program (NPCP) degli Stati Uniti.



Daniele Fortuna

Ha iniziato il suo percorso di studio nel campo della danza all'età di 6 anni, apprendendo una vasta gamma di discipline coreutiche tra cui danza classica, danza contemporanea, modern jazz, hip-hop, break dance, danze folk e latino americane. Fin da giovane, ha mostrato una spiccata predisposizione al movimento e, a soli 16 anni, può già vantare tre titoli nazionali in competizioni U.I.S.P.. Trasferitosi a Bologna continua la sua formazione classica e contemporanea sotto la guida di rinomati insegnanti, e numerose sono le sue partecipazioni a musical con la compagnia Undicimenodue. Vincitore di una borsa di studio offerta dal "Balletto di Toscana" di Cristina Bozzolini, ha la possibilità di approfondire lo studio della danza classica, tecnica classica maschile e danza contemporanea. Nel 2005 viene ammesso alla Rotterdam Dance Academy. Durante la sua permanenza presso l'accademia, a seguito di un infortunio, ha approfondito lo studio del Metodo Pilates con Marjorie Oron, allieva diretta di Romana Kryzanowska. In seguito intraprende la formazione di Pilates Matwork presso il Pilates Institute diretto da Michael King per poi ampliare le sue conoscenze con Jolita Trahan, allieva di Lolita San Miguel, diretta allieva di Joseph Pilates.

Attesta quindi le proprie competenze secondo il programma della Pilates Network. Negli anni successivi si interessa alla posturologia, conseguendo l'abilitazione all'insegnamento presso la scuola di posturo-cinetica diretta dalla Dott.ssa Franca Rossi e dal Dott. Vittorio Bellei, ortopedico e specialista in traumatologia e patologie dell'apparato locomotore. Appassionandosi alle relazioni tra corpo e cervello, attualmente è laureando presso la facoltà di Scienze e tecniche psicologiche.



Angelica Stella

Diplomata presso la Martha Graham School of Contemporary Dance di New York con il massimo livello nel 2006, tra il 2004 e il 2006 danza come solista per la Martha Graham Dance Ensemble in tour negli Stati Uniti e in Europa e per la Martha Graham Dance Company a New York. Tornata in Italia nel 2006 si unisce come danzatrice solista alla compagnia New Dance Drama, con residenza artistica presso il Teatro Comunale di Pietrasanta, con la quale prende parte a tour nazionali e negli Stati Uniti.

È insegnante ospite di tecnica Graham presso alcune università e scuole superiori negli Stati Uniti e presso la Jakarta International School a Jakarta, Indonesia. Comincia nel 2007 la sua formazione come istruttrice e personal trainer nel metodo Pilates con la scuola Pilates Network, conseguendone il diploma completo nel giugno del 2012. Nel 2018, ha ottenuto la certificazione NCPT. Attualmente, Angelica è titolare del suo studio Pilates in Versilia.