

Costanza Umbri

Costanza Umbri nasce a Firenze il 14/05/1980, inizia a praticare **Ginnastica Ritmica** all'età di 6 anni, per 10 anni gareggia come atleta agonista; a 16 anni decide di abbandonare le gare e di intraprendere la carriera di allenatrice. Nei dodici anni successivi porta le sue allieve ai primi posti in varie categorie, diventa giudice nazionale fgi e internazionale uisp. Ricopre la carica di direttrice di giuria regionale e successivamente di direttrice nazionale.

Nel 1999 si diploma presso il Liceo scientifico a indirizzo linguistico Niccolò Copernico di Prato e si iscrive alla facoltà di Scienze Motorie.

Nel 2005 consegue la **laurea triennale** con la tesi "Eventi osteomuscolari acuti nella Ginnastica Ritmica" - Università degli studi di Firenze , facoltà di Medicina e Chirurgia, con la votazione di 110/110 e lode.

Nel 2008 consegue anche la **laurea specialistica** in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive con la tesi:" Organizzazione del mesociclo pre-gara nella specialità d'Insieme di Ginnastica Ritmica" Università degli Studi di Firenze, facoltà di Medicina e Chirurgia, con la votazione di 110/110 e lode.

Dal 2007 al 2012 lavora come **Docente** presso l'Università degli Studi di Firenze, corso di laurea in Scienze Motorie, nel modulo pratico di Ginnastica Ritmica, corso di "Teoria, Tecnica e Didattica degli Sport Individuali e nel modulo opzionale "Fitness e Benessere". Partecipa come relatrice e correlatrice a diverse tesi di laurea.

Dal 2006 al 2014 lavora come **Personal Trainer** presso la palestra Virginactive di Firenze Rovezzano. In questi anni partecipa al corso di alta formazione Elav, a master di allenamento funzionale e al corso di formazione "fitness metabolica base".

Dal 2010 al 2016 frequenta la scuola di osteopatia Siotema di Firenze, conseguendo il diploma di **Osteopata D.O.M**

Nel 2014 consegue la certificazione di **Gyrotonic® Trainer level 1** e inizia a lavorare nello studio Aplos combinando i trattamenti osteopatici alla pratica del metodo Gyrotonic®

Nel 2016 consegue la certificazione **Gyrotonic® "Application for Scoliosis"**.

Nel 2018 , insieme a due sue colleghe, fonda **l'ASD WAVE-LABORATORIO DEL MOVIMENTO** dove riunisce tutte le sue competenze e esperienze lavorative in un unico grande progetto