

Sara Fineschi

Nata il 10/11/1980 a Siena

Pratica sin dall'età scolastica la pallavolo e l'atletica leggera, prediligendo la disciplina del salto in lungo.

Conseguito il diploma di maturità nel 1999, si iscrive presso la facoltà di Scienze Motorie di Firenze.

Nel 2000 consegue il diploma di istruttore di pesistica e cultura fisica (FILPJK), partecipando poi a corsi di formazione e aggiornamento della federazione CONI.

Durante il corso di laurea partecipa attivamente a diversi tirocini, spaziando dalla ginnastica per anziani ad attività rivolte a bambini e ragazzi con disabilità psicomotorie presso la palestra Izumo di Firenze.

Già dal 2000 inizia a lavorare presso alcune palestre Senesi come istruttrice di corsi fitness e ginnastica per anziani.

Dal Settembre 2009 fino a Giugno 2014 si specializza in attività per i più giovani. Lavora nella palestra di educazione fisica " Ars Gymnastica" di Colle Val D'Elsa (SI) , dove seguendo il Metodo Duchenne , diventa insegnante di ginnastica formativa e ginnastica correttiva per bambini e ragazzi.

Nel 2011 si laurea alla facoltà di Scienze Motorie di Firenze. Titolo tesi " L'obesità infantile, psicologia e movimento".

Dal 2013 al 2018 la sua attività si sposta sull'area Fiorentina, lavorando come Personal Trainer nella palestra Virgin Active Rovezzano.

Nel 2018 diventa Gyrotonic Trainer I livello e fonda l'ASD " Wave laboratorio del movimento " dove attualmente lavora come Personal trainer e Gyrotonic Trainer.