



gli insegnanti di Sport Natura

Lucia Valgimigli



Pratica sport da sempre. Nel 2000 consegue l'Attestato di istruttore di Fitness musicale (aerobica e step musicale e tonificazione) presso UISP ROMA e inizia ad insegnare in varie palestre e società sportive; dapprima a Roma poi a Forlì e a Bologna.

Attualmente conduce classi di Fitness musicale presso centri sportivi a Bologna.

Si avvicina al Pilates un po' per caso cominciando a frequentare i corsi del Centro Natura e grazie ai suoi istruttori si appassiona a questa disciplina. A causa del COVID inizia a praticare Pilates a casa, da sola, e nel 2021 consegue il Diploma Nazionale di istruttore nella specialità Pilates Gym presso CSEN.

Insegna al Centro Natura da settembre 2022.