



# Dott.ssa Giovanna Lecis

Campionessa mondiale di aerobica sportiva

Si occupa di fitness, personal training e preparazione atletica. Personal trainer e campionessa mondiale di aerobica sportiva, insegna ginnastica, stretching e total body e svolge attività di divulgazione su allenamento funzionale, tonificazione e miglioramento della forma fisica.

## Formazione

2013  
Qualifica di istruttore di Pilates Mat  
Work certificata Balanced Body

1999  
Laurea in Scienze Motorie

1998  
Diploma di laurea I.S.E.F.

## Certificazioni

2007  
Campionessa del Mondo IAF Tokyo -  
Ginnastica aerobica

2006  
Campionessa del Mondo A.N.A.C. Los  
Angeles - Ginnastica aerobica

1998  
Campionessa italiana a corpo libero  
cat. Over 15

## Esperienza professionale

1999 - presente  
Insegnante di Aerobica, Step, Acqua  
Gym, Stretching, Total Body,  
Allenamento funzionale, Sala pesi e  
Personal Trainer  
Palestra Rome Cavaliere Waldorf Astoria  
Hotels & Resorts Roma

2010-2013  
Autrice e protagonista del  
programma "Fitness" in onda su Arturo  
Sky

2011-2012  
Insegnante di Fitness al Prince SPA  
Hotel Parco dei Principi

2009-2010  
Preparatrice Atletica del Team  
MWRacing nelle stagioni NASCAR

2006-2007  
Personal Trainer del Principe degli  
Emirati Arabi