

Francesco de Luca

Nato a Trieste il 3 febbraio 1962

- **Pilates teacher dal 2005**
- **Titolare e responsabile tecnico dello studio Pilates Parco dal 2011**

Ha maturato le seguenti formazioni didattiche con le relative specifiche settoriali :

- Diploma di laurea di Educazione Fisica I.S.E.F. Università Cattolica del Sacro Cuore Milano
- Corsi di 1° e 2° livello di Panca-Fit metodo Raggi.
- Diploma di massoterapista con specializzazione di massaggio sportivo c/o Synapsi Bergamo.
- Pilates school metodo Covatech – Certified teacher.
- Diploma istruttore 3° categoria IFBB - Diploma istruttore 2° categoria IFBB -
- Diploma istruttore 1° categoria IFBB - Diploma istruttore nazionale FNCF -
- Diploma al merito sportivo FIACF (1987) - Diploma al merito sportivo FIACF (1988) - Ufficiale Federale Gara IFBB

Ha collaborato con le attività di :

- Happy Line - Monza.
- Athletic Central Park - Monza
- Life In - Milano via Meravigli
- Action Gym Club - Lissone
- La Palestra - Monza
- Athletic Central Park - Monza
- Il Centro Ginnastica e Danza - Monza
- Lifenergy - Monza
- Athena - Centro fitness / benessere
- Studio PILATES 50 Camparada (MI)

Presso i Club sopra citati è stato insegnante di :

- Total Gym (ginnastica a corpo libero) - RED training/Multy Sculpt/Body Sculpt (tonificazione con piccoli attrezzi) - GAG -
- ABS abdominal class - Upper Body - Bottom Class - Body and Mind = Power Yoga, Flex Zone, Relax Stretch, Stretching class -
- Well Back con Panca-Fit - Acqua Gym - Antalgica - Istruttore in sala attrezzi -
- Personal Trainer (anche a domicilio) - Pilates Certified Teacher.

Ha seguito la preparazione agonistica di vari atleti.

Partecipazioni personali atletico agonistiche:

- **1974/1980 giocatore Hockey Ghiaccio Lugano CH (squadre Juniores)**

Partecipazioni come preparatore atletico:

- **1988 4° classificato ai campionati italiani atletica leggera (atleta G.Cusatis)**
- **1989 4° classificato campionati provinciali mezzofondo città di Milano (atleta G.Cusatis)**
- **1990 1° classificato campionati italiani lancio del disco (atleta L. Boccardo)**
- **1991 3° classificato campionati italiani juniores di alzate di potenza (atleta L.Boccardo)**