LAURA LAGO

PROFESSEUR DE PILATES DIPLÔMÉE

CONTACT

06 24 6473 78

lauralago.fr@gmail.com

http://www.lauralago.fr

@lauralago.pilates

COMPÉTENCES

- Adapter les cours et les exercices aux spécificités et besoins des clients
- Établir la progression pédagogique du cours
- Français, espagnol, anglais

Ancienne danseuse soliste et meneuse de revue au Moulin Rouge et au Lido de Paris, j'ai évolué pendant plus de trente ans sur les scènes les plus emblématiques du spectacle vivant. Ma passion pour le mouvement m'a naturellement menée vers le Pilates, discipline dans laquelle je suis aujourd'hui enseignante diplômée. Je transmets une approche précise, profonde et bienveillante du corps, nourrie par l'exigence de ma carrière artistique.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

2022 - 2025

- STRIPD Studio 3H p/s
- STUDIO RITUEL *(2022- 2024 4H p/s)*
- MAMA YOGA 2H p/s
- AMAGYM 2H p/s
- MJC Théâtre de Colombes 5H p/s
- Zen Les Vallées - 1H p/s
- Snake & Twist *(remplacements)*

2018- 2022

- STUDIO PARIS 2H p/s
- MJC Théâtre de Colombes 8H p/s
- LE TIGRE YOGA CLUB, SNAKE & TWIST, KWERK ...

2015 à 2018

Studio HARMONIC Professeur de danse

2017

- MJC Théâtre de Colombes, danse classique et jazz
- UNA, Universidad Nacional de las Artes, Argentina
- MyC Studio de Danse. Buenos Aires, Argentina
- ETM École théâtre musical. Buenos Aires, Argentina

2011 - 2013

- Mise en scène et réalisation des court métrages.

2008 - 2011

- Cours de chant collectif et coaching privé.

2000 à 2011

- MOULIN ROUGE et LIDO DE PARIS, danseuse soliste et meneuse de revue

2002

- JOICE BENNET SCHOOL OF DANCE, danse classique Florida, États Unis

FORMATION

- **2025 CQP ALS AGEE** Fédération Sport pour tous *(formation en cours)*
- **2024 Enseignante Yoga du Visage,** méthode Sylvie Lefranc
- **2023 Swiss ball,** répertoire POLESTAR avec Yaelle Penkhoss
- **2023 PSC1** Protection Civile
- **2022 The power of aging,** BASI UK avec Rael Isacowitz
- **2021 Professeur de Pilates,** Programme BASI Pilates Compréhensif - 600 heures- Studio Rituel, Paris
- **2018 - 2020** Centre 5. Pilates, Romana
- **2007- 2008** École de musiques actuelles Atla, Chant
- **2004- 2007** Federation Française de Yoga, Vinyasa
- **1988** Diplôme Professeur National de Danse Classique