



LAURA LAGO

PROFESSEUR DE PILATES DIPLÔMÉE

PROFIL PERSONNEL

Je suis née en Argentine où j'ai commencé la danse dès l'âge de 6 ans puis j'ai poursuivi ma carrière aux États-Unis et en France où je suis arrivée en 2000 à Paris, engagée par le Moulin Rouge, puis au Lido de Paris où j'ai été pendant dix ans danseuse soliste et meneuse de revue.

Lors de ma longue carrière de danseuse professionnelle, malgré beaucoup de précautions, j'ai dû faire face à de nombreuses blessures. Je me suis beaucoup penchée sur la manière de retrouver le bien-être et les chemins pour améliorer ma forme physique et mentale.

C'est en rencontrant le Pilates que j'ai retrouvé mon bonheur.

Devenue enseignante après 600 heures de formation au Studio Rituel à Paris, diplômée pour enseigner Pilates sur Mat et toutes les appareils, Je mène depuis un travail attentif et consciente sur le corps.

COORDONNÉES DE CONTACT

www.lauralago.fr/pilates

E-mail : lauralago.fr@gmail.com

Tél : 06.24.64.73.78

IG : [lauralago.pilates](https://www.instagram.com/lauralago.pilates)



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 en talons

2017

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

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 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



COMPÉTENCES DE BASE

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