



ESTER VIDAL

ENTRENADORA PERSONAL

PRESENTACIÓN

Mi misión es transmitir la importancia del autocuidado y auto compromiso y ayudar a comprender el movimiento que se practica. Me gusta investigar y crear ejercicios aplicados a cada disciplina de danza para mejorar la calidad de vida y rendimiento de lxs bailarinxs.

FORMACIÓN CONTINUADA

- Formación 'El Manual del Bailarín' con DanzaSalud (2022-23).
- Formación 'Suelo Pélvico y Entrenamiento' en Escuela de Movimiento y Consciencia (2022).
- Formaciones sobre Anatomía, Fisiología y Entrenamiento aplicado a la Danza con DanzaSalud (2020-22).
- Certificado de realización de la asignatura de Educación Cinesiologica y Entrenamiento Corporal (IT, 2018).

FORMACIÓN ARTÍSTICA

- Formación en Dancehall y Female Dancehall con profesores nativos, nacionales e internacionales (2012 - 2023).
- Formación en Heels con Feel The Heel (2021 - 2023).
- Formación en danzas africanas en Oyofe Studio (2020-2022).
- Formación en danza clásica y contemporánea en Slam Dancing Academy (2018 - 2019).
- Formación en Danzas Urbanas en Quality Dance Studio (2012 - 2016).
- Gimnasta en Club INEFC de Gimnasia Estética de Grupo (2012-2015).
- Formación en Danza clásica, contemporánea, jazz, moderna, hip hop y Gimnasia Estética de Grupo en Escuela de Danza Isa Moren (1997-2011).



653493060



equip@fisionum.com



Fisionum Bcn



fisionum.com

Train2Dance | Proyecto propio sobre Actividad Física y Salud para bailarines (2022-23)

Bailarina profesional con la artista Bad Gyal (2020-22)

Máster Universitario en Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud (URL, 2019-20).

Grado Universitario en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (URL, 2014-18)

Grado Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (Túrbula, 2012-14)

ESPECIALIDADES

- Entrenamiento para bailarines
- Danza
- Movilidad y flexibilidad
- Fuerza
- Consciencia corporal
- Suelo pélvico