

INFORMAZIONI PERSONALI

Alessandro Biggi



Sesso M | Data di nascita 05/10/1968 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Allenatore Arrampicata Sportiva

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2000 **Laurea in scienze motorie e dello sport**
Università cattolica Milano votazione 110/110
- 2012 **Allenatore Capo 3° livello Fasi Coni Snaq**
Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa Roma
- 1998 **Tracciatore 2° livello Fasi**
Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Francese	C1	C1	C1	C1	C1
Inglese/ spagnolo	A1	A1	A1	A1	A1

Chi sono Tecnico della nazionale Cinese di Arrampicata Sportiva (2020/2021), Tecnico Nazionale Italiana Paraclimbing (2011/ 2019 e 2022), Docente del corso Teoria Tecnica e Didattica dell'Arrampicata Sportiva presso Facoltà di Scienze Motorie e dello Sport Università Cattolica Milano (2004/ 2019 e 2022)

Milano 1 agosto 2022

INFORMAZIONI PERSONALI

Angbonon Ange Olivier Bile



I.G. - @angebilefitness

F.B. - Ange Bile

Sesso M | Data di nascita 07/02/1998 | Nazionalità Ivoriano

Sostituire con posizione ricoperta nella Polisportiva

- Gestione della clientela e conduzione di programmi personalizzati di training definendo modalità e goal di allenamento

-Ideaazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.

- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantire la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.

- Redazione di schede di allenamento personalizzate che includano programmi alimentari e piani di defaticamento muscolare specifici

- Organizzare motivare e tenere disciplinati corsi fitness di gruppo (postural, circuit Training , funcional Training)

POSIZIONE RICOPERTA

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

11/2021 (da - a) **Certified Personal Fitness Trainer CFT3 - ISSA Europe**

Via Natale Battaglia, 6, 20127 Milano MI

ISSA Europe - International Sports Sciences Association,

02/2019 (da - a) **Istruttore calisthenics - Accademia Italia fitness**

Via Trequanda, 14, 00146 Roma RM

Accademia Italiana Fitness Roma,

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Francese e Italiano

Altre lingue

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	

Inglese

A1

A1

A1

A1

A1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Personal trainer stimolante, paziente, dotato di un solido background alla ricerca di nuove responsabilità e della possibilità di sviluppare ulteriormente le proprie competenze come professionista.

Amichevole ed energico, con capacità di networking e consulenza ai clienti sugli obiettivi di salute e fitness.

Esperto nello sviluppo di programmi personali e nell'esecuzione di valutazioni individuali delle condizioni fisiche e dello stile di vita dei clienti.

Ottime capacità motivazionali

- comunicazione efficace

- Ottima resistenza allo stress

- Pensiero analitico e capacità di problem solving

-Efficiente organizzazione

Milano, ...25/08/2022.....

INFORMAZIONI PERSONALI

Elia Bisone



 eliabisone@gmail.com
 @eliabisone

Sesso maschio | Data di nascita 24/09/2000 | Nazionalità italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttore di sala, insegnante di flag football e ultimate

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

laureando

(2019 - 2022)

Laureando in Scienze motorie, sport e salute
 Università degli studi di Milano

(2014 - 2019)

Diploma di Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo
 I.I.S. Vittorio Bachelet

settembre - ottobre 2022

Frequentate corso di personal trainer
 Fit 2 go

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Altre lingue

inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B1	B1	A2	A2	A2

: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Ex atleta di molteplici sport e appassionato di fitness. Interessato all'attività fisica fin da bambino e alla socialità che questa implementa. Spiccata predisposizione per la parte ludica riguardante lo sport e per la componente psicofisica (rapporto mente-corpo) presente nelle performance.

INFORMAZIONI PERSONALI

Tommaso Mario Bracciali



Sesso Maschio | Data di nascita 02/03/2000 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Personal trainer

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Da 29/04/2022 a 03/08/2022

Istruttore Personal Trainer 1° livello

Fitnessway European Health & Fitness School,

Sede Legale: Viale Giorgio Ribotta 21, C/O EuroSky Tower | Sede operativa: Viale Giorgio Ribotta 21, C/O EuroSky Tower, 00144 Roma

Da 03/10/2020

Laureando in Scienze delle attività motorie e sportive

Università degli Studi di Milano, Via Festa del Perdono 7 - 20122 Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Sono una persona molto socievole, affidabile e determinata, perciò ho una particolare attitudine verso le attività motorie, le quali mi hanno formato all'interno di un contesto in cui sia il lavoro individuale che il lavoro di gruppo sono fondamentali.

Lo sport è sempre stato parte della mia vita, fin da piccolo, e per tale motivo ho deciso di far diventare questa grande passione anche il mio lavoro. Credo che una divulgazione positiva dello sport sia fondamentale per tutti e anche trasmettere questo messaggio è una missione che intendo portare avanti con l'aiuto dei miei colleghi.

INFORMAZIONI PERSONALI

Davide Buzzanga

 buzzangadavide97@gmail.com @davidebuzz97

Sesso Maschile | Data di nascita 18/04/1997 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Personal trainer, istruttore corsi e masterclass calcio a 5 maschile

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(dal 2018 – ad oggi)

Laurea in Scienze Motorie e Sportive

Presso l'Università degli Studi dell'Insubria di Varese

(Luglio 2021)

Istruttore di Functional Training

Federazione Italiana Fitness

Liceo Scientifico Scienze Applicate

Istituto di Istruzione Superiore Luigi Galvani - Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B1	B1	A2	A2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Da sempre sono un appassionato di sport. Ho iniziato dal calcio, che ho praticato per 15 anni e che continua ad essere la mia passione.

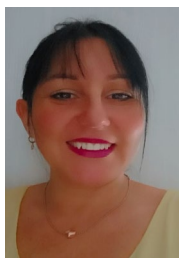
Quando ho dovuto scegliere il percorso da seguire all'università non mi ci è voluto molto per capire che lo sport era la mia strada e che scienze motorie poteva fare al caso mio. Infatti, sono arrivato alla fine del mio percorso e sono più motivato che mai.

Dal punto di vista caratteriale, sono una persona socievole e determinata. Quando mi pongo un obiettivo lo porto sempre a termine, dando il meglio di me per raggiungerlo.

Lavorare a contatto con le persone è ciò che mi dà la carica giusta per svegliarmi la mattina e impegnarmi in quello che faccio.

INFORMAZIONI PERSONALI

Sonia Giuliana Cascitelli

<https://www.facebook.com/sonia.cascitelli/>

Sesso F | Data di nascita 29/02/1972 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttrice Yoga e Pilates Matwork

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2019-2020 Istruttrice Yoga 250 RYS

Scuola Yoga Planet Formazione Insegnanti Yoga– Castel Maggiore Bologna - Riconosciuta CSEN e Yoga Alliance.

2020 A.s.g salute e fitness/Pilates

Asi Nazionale– – Ente riconosciuto CONI - Milano - Corso tenuto da Dott.ssa Mancuso Monya

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Francese	C1	C2	C2	C2	C1
Inglese	B1	B2	B1	B2	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Affascinata e studiosa da sempre di benessere, crescita personale e spiritualità, da quando ho iniziato nel lontano 2000 a seguire le discipline in cui regnano consapevolezza e ascolto mi sono sentita "a casa". Da qui l'amore per lo "stare bene" e la scelta di formarmi per condividerlo. Ho iniziato nel 2018 il mio percorso formativo diventando insegnante Yoga bimbi per risvegliare la bambina che è in me e tenere aperta la finestra della consapevolezza sul grande miracolo della vita. Da lì è stato tutto un continuo desiderio di approfondire ed esplorare dentro e fuori di me. Oggi insegno per portare la mia esperienza e guidare attraverso il corpo e il respiro (i mezzi) le persone a raggiungere e sostare in quel meraviglioso spazio silenzioso della mente dove risiede la nostra Essenza più vera.

INFORMAZIONI PERSONALI

Andrea Delvecchio



andrea_7528

Sesso M | Data di nascita 05/07/1995 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Trainer

- Gestione della clientela e assistenza alla stessa
- Preparazione di programmi di allenamento

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

da 2017 a 2022

Osteopata D.O.

TCIO – Scuola di Osteopatia. Take Care, Poliambulatorio Milano

2020

FMS Pro (FMS 1 & 2) & Precision Nutrition Pro (Pn1)

Functional Movement System & Precision Nutrition

2017

Laurea Triennale in Scienze Motorie e dello Sport

UCSC Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono


Ho accumulato esperienza nel settore del fitness a partire dal secondo anno del corso di Laurea in Scienze Motorie. Ho svolto per molti anni sedute di allenamento 1 v 1 e da 3 anni circa ho intrapreso il percorso da preparatore fisico in ambito pallavolistico.

Sebbene abbia terminato quest'anno il percorso di studi in osteopatia, ciò che più mi motiva è sicuramente fare il preparatore fisico.

INFORMAZIONI PERSONALI

Marco Lorenzo Fagnani



 Marcofagnani_

Sesso Maschio | [Data di nascita](#) 23/01/1994 | [Nazionalità](#) Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Trainer

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(da settembre 2017- a novembre 2022)

Diploma in osteopatia
Presso Istituto SOMA Milano

(da settembre 2014 – a settembre 2017)

Laurea in Scienze Motorie e dello Sport
Università Cattolica del Sacro Cuore

Gennaio 2016

Personal Trainer ISSA
Issa

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B1	B1	B1	B1
Spagnolo	C1	C1	C1	C1	C1

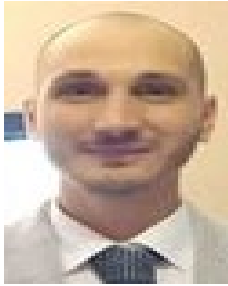
[Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato](#)
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Ho sviluppato un forte interesse per l'attività sportiva fin da piccolo grazie alla pratica di differenti sport come: nuoto, basket e pugilato a livello agonistico. Successivamente ho deciso di trasformare questa passione nella mia professione, dedicandomi inoltre all' ambito preventivo e di riabilitazione grazie anche al diploma in osteopatia che mi ha consentito di ampliare il mio bagaglio formativo.

INFORMAZIONI PERSONALI

Alessandro Ficili

E-mail: Alessandro.ficili@hotmail.it Instagram: [Alessandro Ficili](#)Sesso Maschio | [Data di nascita](#) 20/04/1991 | [Nazionalità](#) Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Assistente di Sala e Trainer

Trainer per corsi di atletica e sport di squadra per studenti universitari presso la Polisportiva Politecnico all'interno del centro «Mario Giuriati» di Milano.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(23 Luglio 2020)

Laurea Magistrale in Scienze Motorie dello sport

Scienza dell'attività fisica per il benessere. (Classe LM-67) Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate presso l'Università degli studi di Milano.

(14 Dicembre 2017)

Laurea triennale in Scienze Motorie e dello sport

Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	A2	A2	A2	A2	A2

Chi sono

Laureato Magistrale in Scienze Motorie con 10 anni di esperienza come istruttore in varie discipline sportive agonistiche e non agonistiche. Sono entusiasta delle collaborazioni che mi hanno permesso di lavorare con passione a stretto contatto con i ragazzi raggiungendo obiettivi sfidanti

INFORMAZIONI PERSONALI

Arian Khiabani

 khiabani.fit (Instagram)

Sesso Man | Data di nascita 16/04/1997 | Nazionalità Iranian

POSIZIONE RICOPERTA

Trainer in Polisportiva

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

From 11/08/2020 – 13/08/2021

Certified as Wiemspro trainer

Wiemspro - Electrostimulation for Fitness, C/ Jacinto Verdaguer, 11, 29002 Málaga, Spain

From 15/12/2018 – 20/12/2018

Certified as physical fitness coaching

Sports for all federations - IRI

From 09/05/2019 – 10/05/2019

Certified as TRX coaching

INT Unions

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Persian

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
English	B2	B2	B2	B2	B2
Italian	A1	A1	A1	A1	A1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

I'm a former member of Iran cadet and under 23 national fencing team. I started my career when I was 13 years old and I achieved over 5 medals in national championships, also I participated in Asian cadet championship Korat Thailand 2017 and Class A world cup Tehran 2013. I have started to work as a trainer in various sport fields since 2019 in my country and I continued my career as a fitness trainer, Ems trainer, personal trainer, Les Mills instructor and TRX trainer for about 3 years. After that, passionate to continue working in this field, I started to work in Centro Sportivo Mario Giuriati since February 2022. I've always participated in courses to update my knowledge throughout my career and I've achieved 10 certifications in various fields.

INFORMAZIONI PERSONALI



DORIAN KUQI

Instagram: doryanich
 Sesso Maschio | Data di nascita 21/03/1985 | Nazionalità Albanese

POSIZIONE RICOPERTA

ISTRUTTORE DI ZUMBA FITNESS E PILATES

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2016 CERTIFICAZIONE DI ISTRUTTORE DI TOTAL BODY
CENTRO DI FORMAZIONE "NON SOLO FITNESS" DI MILANO
- 2016 CERTIFICAZIONE DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING
CENTRO DI FORMAZIONE "NON SOLO FITNESS" DI MILANO
- 2014 DIPLOMA OFFICIAL ZUMBA INSTRUCTOR BASIC STEPS 1
ZUMBA FITNESS

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Albanese

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Italiano	C2	C2	C2	C2	C2
Inglese	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Ciò che mi caratterizza è la passione che ho per la danza e per il fitness tanto da conseguire un diploma come ballerino professionista e per completare quella che era la mia ambizione ho seguito dei corsi di formazione che mi hanno permesso di specializzarmi nel settore fitness. Ad oggi sviluppo e gestisco diversi corsi di fitness sia individuali che di gruppo, fornisco consulenza e organizzo corsi finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica, il tutto con un workout completo di cardio e tonificazione. Ogni mia lezione è strutturata con l'idea di far divertire e coinvolgere i corsisti in piena libertà e autenticità con ritmo di musica.

INFORMAZIONI PERSONALI

Simone Mangili



Sesso Maschile | Data di nascita 18/04/1997 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Trainer

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2020 – IN CORSO

Laurea Magistrale in Scienza dell'Attività Fisica per il Benessere

Presso Università Degli Studi di Milano, Via Festa del Perdono, 7

2017 - 2020

Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute

Presso Università Degli Studi di Milano, Via Festa del Perdono, 7

2011-2016

Diploma di Istruzione Tecnica Superiore

Presso Istituto Tecnico superiore A. Badoni indirizzo "Energia"

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiana

Altre lingue

	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Spagnolo	C1	C1	C1	C1	C1
Inglese	B2	B2	B2	B2	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

25 anni, una laurea triennale in Scienze motorie e la Magistrale in arrivo. Mi piace dare sempre il massimo sia nello sport che nella vita privata e lavorativa. Sono in costante miglioramento, cerco di imparare da ogni situazione, migliorare sempre... Come si dice nello sport "vince chi sbaglia di meno". Ho esperienza nello sport fin da quando ero bambino, da ragazzo ho praticato atletica leggera a livello agonistico (raggiungendo il secondo posto agli italiani di corsa campestre). Crescendo ho coltivato la mia passione per lo sport praticando Kick-boxe e arrampicata e frequentando l'Università di Scienze Motorie. Durante il percorso universitario ho frequentato due volte il programma Erasmus dove ho potuto conoscere e approfondire diverse culture.

INFORMAZIONI PERSONALI

Davide Negrini

 @davinegri

Sesso Maschio | Data di nascita 31/07/1996 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Personal Trainer – Fitness Trainer - Istruttore di sala

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

09/2016 – 10/2019

Laurea Scienze Statistiche ed Economiche

Università degli Studi Milano – Bicocca

10/2019 -

Laureando in Scienze Motorie

Università degli Studi dell'Insubria

10/2020

Corso di Personal Trainer

Project Invictus

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B1	B1	B1	B1
Spagnolo	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Il mio passato sportivo appartiene al mondo del calcio. Nel 2019 mi sono laureato in Scienze Statistiche ed Economiche. Al termine di questo percorso ho deciso di abbracciare la mia passione sportiva iscrivendomi a Scienze Motorie.

Durante i miei studi svolto tirocinio, in primis, ed ho iniziato a lavorare, in seguito, come istruttore di sala e personal trainer in Gestisport a Lainate.

In questo periodo temporale ho svolto corsi di formazione con il Project Invictus e la FIF, acquisendo diplomi di personal trainer, istruttore di Spartan System e di Animal Movement.

Nell'ultimo anno ho iniziato a lavorare presso il Centro Sportivo Giuriati. Inoltre, ho svolto tirocinio in FitFam ed il corso di Sport Strength Coach, con l'obiettivo di ampliare le mie conoscenze riguardanti la preparazione atletica e l'allenamento funzionale.

Sono un ragazzo che vive di entusiasmi, e poche cose riescono ad entusiasmarmi quanto il mondo dell'allenamento.

Milano, 07/2022

INFORMAZIONI PERSONALI

Lorenzo Peretti



Sesso Uomo | Data di nascita 13/06/2001 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttore di sala

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Diploma come Istruttore di Fitness e Bodybuilding presso FIF, Diploma come Allenatore di Pesistica Olimpica presso FIPE, Laurea in Scienze Motorie L-22 presso Università degli Studi di Milano

Settembre 2021 - Ottobre 2021

Istruttore di Fitness e Bodybuilding

Federazione Italiana Fitness, Via Paolo Costa 2, Ravenna, RA

Aprile 2022 – Maggio 2022

Allenatore di Pesistica Olimpica

Federazione Italiana Pesistica, Roma

2020 – In corso

Laurea in Scienze Motorie

Via Festa del Perdono 7, Milano, MI

COMPETENZE PERSONALI

Capacità di lavorare in gruppo, problem solving, flessibilità e motivazione

Lingua madre

Italiano

Altre lingue

	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2	B2
	Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello

Chi sono

Avendo sempre avuto una grande passione per l'esercizio fisico a corpo libero e con sovraccarichi, mi trovo molto inquadrato in questo contesto lavorativo. Uno degli aspetti che trovo più affascinanti di questo impiego è quello di dar modo alle persone di acquisire confidenza, motivazione e rispetto per sé stessi vedendo miglioramenti grazie all'attività fisica. Sono un grande estimatore dell'allenamento della forza e di come il miglioramento di questa possa avere risvolti sia estetici che funzionali nella vita di tutti i giorni.

INFORMAZIONI PERSONALI

TERESA PILLAN



ACCOUNT SOCIAL INSTAGRAM [teresa.pillan](#)

Sesso F | Data di nascita 23/03/1978 | Nazionalità ITALIANA

POSIZIONE RICOPERTA

INSEGNANTE YOGA

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2019 – ancora in corso

Continuing Education Insegnate Yoga 500 hrs

Odaka Yoga

2019

Master in Yoga Prenatale

Odaka Yoga

2017 - 2018

Certificazione Insegnante Yoga RYT 250 hrs plus

Odaka Yoga

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

Altre lingue

Inglese
Sostituire con la lingua 2

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
C1	C1	C1	C1	C1
Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello	Inserire il livello

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Allieva ed insegnante yoga. Ho iniziato ad esplorare la mobilità sin dall'infanzia con un percorso di ginnastica ritmica agonistica. Con gli studi universitari mi sono formata come Designer ed ho lavorato diversi anni per rinomate aziende di moda. L'incontro con lo yoga avviene in concomitanza con la maternità, un periodo di profondi cambiamenti che mi ha portato a dedicare maggiore attenzione al benessere di corpo e mente. Oggi la pratica yoga è parte della mia vita quotidiana, sia come approfondimento nella pratica personale e attraverso la Formazione Continua, sia come condivisione tramite l'insegnamento. Nelle mie lezioni propongo sequenze dal movimento dinamico dove si fluisce con continuità da una posa alla seguente, dedico attenzione all'allineamento negli asana, offro varianti di diversa complessità a seconda delle esigenze dei praticanti.

INFORMAZIONI PERSONALI

Mark Piva

[@Mark.piva.sw](#)

Sesso maschio | Data di nascita 24/03/2000 | Nazionalità italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttore sala pesi/ personal trainer

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2021-gennaio 2022

Personal trainer

Project invictus - Via Milano 96 – 25126 Brescia

Settembre 2021

Istruttore calisthenics

Non solo fitness - Via Giuseppe di Vittorio, 6, 20090 Assago M

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B2	B2	B2	B1
Spagnolo	C1	C1	B2	B2	C1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Ciao mi chiamo Mark Piva atleta e istruttore di ginnastica artistica e calisthenics, vice-campione nazionale di ginnastica artistica categoria sbarra anno 2022, nonostante la mia specializzazione negli sport precedentemente citati sono appassionato del fitness in generale che mi ha portato a volerlo rendere il mio lavoro; ho insegnato calisthenics in precedenza in 2 palestre differenti portando uno stile differente da quello che spesso oggi viene proposto, uno stile molto vicino alla ginnastica.

INFORMAZIONI PERSONALI

Leonardo Maria Ricci



 Sostituire con ACCOUNT SOCIAL (facoltativo)

Sesso Maschio | Data di nascita 15/09/1993 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Istruttore di Sala
Personal Trainer
Istruttore Masterclass pallacanestro Maschile
Coordinatore Summer Camp 2022

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2016 – Febbraio 2019

Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport
Università degli Studi di Milano

Tesi: "La capacità di controllo motorio come strumento predittivo delle performance nei giovani atleti di pallacanestro"

Ottobre 2012 – Giugno 2016

Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive.
Università degli Studi "G. D'Annunzio"

Tesi: "L'importanza degli schemi motori di base nei bambini e negli adolescenti"

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiana

Altre lingue

	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
INGLESE	B1	B1	B1	B1	B1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Sono un laureato magistrale in Scienze Motorie che ha maturato una notevole esperienza come preparatore atletico ed allenatore di pallacanestro, ed esperto di attività motoria in età infantile e giovanile. Unitamente alla mia formazione specifica, ritengo che il mio carattere espansivo e il mio desiderio di trasmettere le competenze acquisite, aiutando atleti, giovani e clienti attraverso le stesse, mi rendano un valido candidato per posizioni lavorative nel settore sportivo, educativo e fitness.

Milano,

INFORMAZIONI PERSONALI



Angelo Pio Santoro

Instagram @langelopio

Sesso Maschio | Data di nascita 07/07/1994 | Nazionalità Italiana

Istruttore sala e personal trainer Giuriati Fit Center Politecnico di Milano

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2019- Mar 2022

Università Statale degli studi di Milano.

Laurea magistrale in Scienza, Tecnica e didattica delloSport. Voto 102/110, titolo tesi "Ipertrofia muscolare e Brazilian Jiu Jitsu". Ricerca sperimentale.

Sett 2016 – Luglio 2019
Milano, Italia.**Università Statale degli studi di Milano.**

Laurea in **Scienze delle attività motorie** e della salute. Voto 102/110, titolo tesi "L'esercizio di Squat: dall'apprendimento motorio alla Performance".

Settembre 2017
Milano/Roma.**Allenatore pesistica - Personal Trainer FIPE.**

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
B2	B2	B2	B2	B2

Chi sono

Lo sport è stato il modo in cui sono riuscito ad esprimermi fin da quando ero un bambino. Iniziando dal nuoto, per poi passare al ciclismo mtb fino a giungere agli sport di contatto. L'attività che però mi ha portato ad incominciare il percorso di studio in scienze motorie è stato il sollevamento pesi olimpico. Essendo in contatto con la nazionale di sollevamento pesi vorrei far capire che tutti possono essere degli atleti nel loro piccolo, l'importante è fissare degli obiettivi ed arrivarci senza fretta ma senza sosta. Sono una persona molto dinamica ed abituata a lavoro in gruppo, il problem solving e il leading mi danno ulteriori stimoli per poter fare al meglio il mio lavoro.

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **Giacomo Marco** Cognome **Tortora**

Sesso M | Data di nascita 29/01/1970 | Nazionalità Italia

POSIZIONE RICOPERTA

INSEGNANTE YOGA e PILATES

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Sostituire con date (da - a)

RILASCIATA RECENTEMENTE YOGA 500 H data 2020 - (2001

Sostituire con date (da - a)

POSTURALE 2012

Sostituire con date (da - a)

PILATES 2015

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

ITALIANO

Altre lingue

Sostituire con la lingua 1

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
A1	A1	A1	A1	A1

Chi sono

Iter Sportivo :

All'età di 7 anni ho iniziato a praticare **ginnastica Artistica** fino all'età di 11 anni.
Ho iniziato 1983 a fare uno sport molto filosofico e appassionante, **JUDO**, in tre anni divento cintura nera, insegnando in seguito ai bambini a 16 anni.

1998 divento istruttore **SUBACQUEO**.

Sono **POSTUROLOGO** e **PERSONAL TRAINER**, insegno fitness nelle palestre.

Come **Operatore Olistico** tratto le persone con lo **SHIATSU**, **MASSAGGI**

INFORMAZIONI PERSONALI

Stefano Zenaboni

[Dott. Stefano Zenaboni](#) (Pagina Facebook)Sesso M | [Data di nascita](#) 1210/1971 | [Nazionalità](#) Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Psicologo -Formatore - Docente

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2020-2021 Sostituire con la qualifica rilasciata
Sostituire con il nome e l'indirizzo dell'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione (se rilevante, indicare il paese)

Master in stile Universitario: Neuromanager Positivo

Apprendo Academy Milano

Corso di Perfezionamento in psicologia dello sport

Università degli Studi di Siena

2000-2001

Laurea in Psicologia Clinica

Università degli Studi di Torino

5 marzo 1999 Sostituire con la qualifica rilasciata
Sostituire con il nome e l'indirizzo dell'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione (se rilevante, indicare il paese)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

Altre lingue

COMPRESIONE

PARLATO

PRODUZIONE
SCRITTA

		Ascolto	Letture	Interazione	Produzione orale	
	Inglese	A1	A1	A1	A1	A1
FRANCESE	Inserire il livello		A1	A1	A2	A2
Inserire il livello	Inserire il livello					A1
Inserire il livello	Inserire il livello	Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue				

Chi sono: Mi chiamo Stefano Zenaboni e faccio lo psicologo dello sport - Psicoterapeuta-Neuromanager Positivo Applicato.
 Mi occupo di Psicologia del Benessere e Psicologia dello sport da diversi anni (tennis, golf, calcio, rugby, ciclismo, pallavolo, running, sci, ecc.). Sono Preparatore Mentale FIT (2° grado per il tennis) Esperto in comunicazione, EMDR e IPNOSI
 Ho accumulato esperienza sulla gestione dello stress e sul recupero mentale dagli infortuni.
 Collaboro con diverse palestre come istruttore per i corsi Mental Training dove propongo un percorso di allenamento mentale utile a chiunque voglia acquisire nuove abilità e tecniche per potenziare la mente e migliorare il proprio benessere.

Milano, 22/07/2022

INFORMAZIONI PERSONALI

Riccardo Maria Zito



IG public profile: [hurricane_rz_sw](#)

Sesso M | Data di nascita 07/05/1997 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Calisthenics Coach

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

06/2021 - 07/2021

Assistente Istruttore di Calisthenics

Accademia Italiana Fitness - Via Trequanda, 14, 00146 Roma RM

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	C1	B2	C1	C1
Spagnolo	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Chi sono

Insegno da 4 anni Calisthenics, sport che pratico da 7 anni e per il quale ho gareggiato a livello nazionale negli anni 2018-2019. La mia passione per il Calisthenics è iniziata con gli anni in Esercito, ed è maturata con l'esperienza e l'insegnamento, modificandosi e crescendo. Oltre al Calisthenics ho praticato Scherma specialità sciabola agonistica e amatorialmente atletica e beach volley. Conoscere più sport è anche un modo per comprendere come il Calisthenics può essere anche supporto per queste discipline.