

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome

**ROBERTA GARAVAGLIA**

Indirizzo

Telefono

Fax

E-mail

Nazionalità

Data di nascita

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**DA MARZO 2010 AD OGGI**

Presso Piscina Comunale di Parabiago "AMGA sport"

Istruttrice di nuoto brevettata F.I.N., Assistente bagnanti brevettata F.I.N., istruttrice di fitness acquatico (acquagym in acqua alta, hydrobike, aerobica in acqua), istruttrice di fitness terrestre, personal trainer, lavoro di cassa.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**DA SETTEMBRE A GIUGNO 2008**

Presso CIEF, via caprotti 5, magenta

Insegnante di danza moderna, Sporticino

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**DA SETTEMBRE 2011 AD OGGI**

Presso FilosoFit, via vittorio veneto 35, Vittuone

Palestra di fitness personalizzato

Personal trainer

Personal training: lezioni individuali con una programma personalizzato per ogni cliente.

Mi sono occupata sia di programmi di dimagrimento, tonificazione muscolare, sia di programmi di rieducazione posturale, sia di clienti con protesi all'anca, clienti in post-intervento al legamento crociato anteriore, ernie del disco lombari e cervicali e clienti con la Malattia di Parkinson.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) Dal 2006 al 2011
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Solide conoscenze e avanzate competenze nell'ambito della direzione, progettazione e conduzione delle attività motorie con attenzione alle specificità di genere, capacità di livello avanzato per poter operare nell'ambito delle attività motorie ai fini di prevenzione e mantenimento dell'efficienza fisica nelle diverse età, approfondite conoscenze delle metodologie e delle tecniche dell'educazione motoria per i disabili, buone conoscenze del corretto funzionamento del corpo umano, di eventuali patologie muscolo-scheletriche e delle diverse disabilità.
- Qualifica conseguita Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate, con votazione 110/110 e lode.
- Tirocini e stage Da gennaio a marzo 2009 presso CHINESPORT, studio di terapia fisica e riabilitativa-magnetoterapia a Gallarate.  
  
Il mese di gennaio 2010 presso Policlinico A. Gemelli di Roma, in reparto di Medicina dello Sport e nella Palestra dell'ospedale.  
  
Da novembre 2010 a luglio 2011 lavoro di progettazione e stesura della tesi di laurea nel laboratorio di analisi del movimento presso l'Istituto Neurologico C. Besta di Milano.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Tipo di corso</li> </ul>	<p>Nel 2010</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano</p> <p>Corso teorico-pratico delle tecniche di composizione corporea e delle componenti antropomorfe nel fitness</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• materia di studio</li> </ul>	<p>Misurazioni antropomorfe del soggetto, composizione corporea e pianificazione di un protocollo di lavoro adatto</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Attestato di partecipazione al corso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Nel 2009</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, corso tenuto in collaborazione con l'European Aquatic Association</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di corso</li> </ul>	<p>Corso di teoria tecnica e didattica dell'acquafitness</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• materia di studio</li> </ul>	<p>Svolgimento dell'attività di acquagym e dell'acquafitness, in acqua alta, media e bassa</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Attestato di partecipazione al corso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Nel 2009</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, corso tenuto in collaborazione con lo studio Hydro.kinesis del Professor Altomare</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di corso</li> </ul>	<p>Corso di teoria tecnica e didattica dell'acquantalgica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• materia di studio</li> </ul>	<p>Ginnastica e nuoto antalgico per le rachialgie</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Attestato di partecipazione al corso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Nel 2009</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, corso tenuto in collaborazione con l'European Aquatic Association</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di corso</li> </ul>	<p>Corso di teoria tecnica e didattica dell'acquafitness</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• materia di studio</li> </ul>	<p>Svolgimento dell'attività di acquagym e dell'acquafitness, in acqua alta, media e bassa</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Attestato di partecipazione al corso</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Tipo di corso</li> <li>• materia di studio</li> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Nel 2008</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano</p> <p>Corso di teoria tecnica e didattica dell'acquamotricità neonatale</p> <p>Attività di ambientamento acquatico nei bambini dai 4 ai 40 mesi</p> <p>Attestato di partecipazione al corso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Tipo di corso</li> <li>• materia di studio</li> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Nel 2008</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano</p> <p>Corso di teoria tecnica e didattica dell'aerobica e dello step</p> <p>Svolgimento dell'attività di aerobica e step terrestri</p> <p>Attestato di partecipazione al corso</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Tipo di corso</li> <li>• materia di studio</li> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Dal 2001 al 2006</p> <p>Liceo scientifico P.N.I. "G.Torno"</p> <p>Contenuti scolastici curricolari</p> <p>Diploma di Liceo Scientifico P.N.I.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Tipo di corso</li> <li>• materia di studio</li> <li>• qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Dal 2010 ad oggi</p> <p>FIN</p> <p>Brevetto allievo istruttore, LOM-090195</p> <p>Qualifica conseguita presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore</p>

• Date (da – a)	Dal 2012 ad oggi
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	FIN
• Tipo di corso	Brevetto di Assistente Bagnanti
• materia di studio	
• qualifica conseguita	Conseguito presso la Piscina comunale di Parabiago, AMGA sport

## CAPACITÀ E COMPETENZE

### PERSONALI

*Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.*

MADRELINGUA

italiana

ALTRE LINGUA

**Ingelse buono**

• Capacità di lettura

Inglese buono

• Capacità di scrittura

Inglese buono

• Capacità di espressione orale

Inglese elementare

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### RELAZIONALI

*Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.*

Ottime capacità di relazione con allievi di ogni età, con collaboratori, direzione sportiva e genitori; ottima capacità di lavoro d'equipe.

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### ORGANIZZATIVE

*Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.*

Ottime capacità organizzative, competenze tecniche in danza classica maturata durante i 22 anni di studio e gli anni di insegnamento della stessa.

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### TECNICHE

*Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.*

Buon uso di internet e del pacchetto office

### CAPACITÀ E COMPETENZE

#### ARTISTICHE

*Musica, scrittura, disegno ecc.*

Cultura della danza classica, moderna e latino americana

### ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

*Competenze non precedentemente indicate.*

PATENTE O PATENTI

Patente B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

[ Inserire qui ogni altra informazione pertinente, ad esempio persone di riferimento, referenze ecc. ]

*“Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003”*