

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **GIORGIA GARAFFONI** [L][I][T][T][E][R][A][T][U][R][A]

Indirizzo **Via Macchiavelli 130 Cesena Fc** [L][I][T][T][E][R][A][T][U][R][A]

Domicilio

Via dei mughetti 5 Cervia (Ra)

Telefono **349/6772222**

E-mail **garaffoni24@gmail.it**

Nazionalità **ITALIANA**

Data di nascita 24/06/1979

DA SETTEMBRE 2022 A ORA
ISTRUTTORE FITNESS PRESSO LA PISCINA COMUNALE
DI CESENATICO
DA MAGGIO 2022 A OTTOBRE
BAGNINO ISTRUTTORE PRESSO TERME DI CERVIA
DA GENNAIO 2019 A DICEMBRE 2021
PERSONAL TRAINER PRESSO CLUB 39 ROTONDA
CADORNA 6
MILANO MARITTIMA
DA LUGLIO 2016 A GENNAIO 2019
APERTURA PARTITA IVA COME PERSONAL TRAINER

- Date (da – a) [Da gennaio 2013 a giugno 2016](#)
- Tipo di impiego [VIRGIN ACTIVE BRESCIA FRECCIA ROSSA](#)
[Viale Italia 39](#)
- Date (da – a) [Centro fitness](#)
- Tipo di impiego [GYM INSTRUCTOR COORDINATOR /PRODUCT MANAGER](#)
- Date (da – a) [Responsabile organizzativo planning di lavoro, istruttore sala pesi e corsi fitness, Istruttore di fitness e wellness adulti e anziani, Istruttore di fitness musicale e funzionale, Istruttore di fitness in acqua, Istruttore pilates, postural, slow flex, Istruttore yogadinamic, Istruttore certificato Nike training club, step funzionale, Istruttore fitness tonificazione e musicale. Istruttore Pilates, matwork e con piccoli attrezzi, Attestato formazione utilizzo kettbell.](#)
- Tipo di impiego [GYM INSTRUCTOR COORDINATOR /PRODUCT MANAGER](#)
- Date (da – a) [Responsabile organizzativo planning di lavoro, istruttore sala pesi e corsi fitness, Istruttore di fitness e wellness adulti e anziani, Istruttore di fitness musicale e funzionale, Istruttore di fitness in acqua, Istruttore pilates, postural, slow flex, Istruttore yogadinamic, Istruttore certificato Nike training club, step funzionale, Istruttore fitness tonificazione e musicale. Istruttore Pilates, matwork e con piccoli attrezzi, Attestato formazione utilizzo kettbell.](#)
- Tipo di impiego [Da settembre 2006 a giugno 2012](#)
- Date (da – a) [CENTRI SPORT PIU'](#)
[Bergamo](#)
- Tipo di impiego [Centri Fitness](#)

- Date (da – a) Istruttore di wellness adulti e anziani, Istruttore di fitness musicale e non, Istruttore di nuoto adulti e bambini a partire dai 3 anni, Istruttore di fitness in acqua, Personal trainer.

- Tipo di impiego Dal 2004 al 2009 stagione estive
- Date (da – a) Milano Marittima, Presso, Pacifico dinner, Zouk Santana, Hipe caffe' , Nine lives caffe' restaurant, Caino.
- Tipo di impiego Street bar Disco bar, ristorante
- Date (da – a) barista, driver, Capo barman, responsabile bar.

- Tipo di impiego Dal 2008 ad oggi
- Date (da – a) Capogiro disco club, Orange Urban caffe', Arris caffe'
- Tipo di impiego Disco club, bar
- Date (da – a) Barista, Driver

- Tipo di impiego Da settembre 2004 ad Agosto 2006
- Date (da – a) SOCIETA' DONATELLO Cesena
- Tipo di impiego Società sportiva
- Date (da – a) Istruttore di ginnastica rieducativa e riabilitativa per la terza età, Avviamento motorio allo scopo di benessere fisiologico e socializzazione con ragazzi disabili.

- Tipo di impiego Da settembre 2003 a Maggio 2004
- Date (da – a) COMUNE DI MILANO
- Tipo di impiego Ente Pubblico
- Date (da – a) Istruttore
- Tipo di impiego Allenatore di pallavolo con ragazzi della Scuola media, Istruttore di ginnastica di mantenimento per adulti, Insegnamento ginnastica bambini di classi III e IV elementare.

- Date (da – a) Da settembre 2002 a Agosto 2003
- Tipo di impiego MILANO SPORT, Milano
- Date (da – a) Società sportiva
- Tipo di impiego Istruttore
- Date (da – a) Responsabile Vasca nell'iniziativa "Acqua anche io" con bambini scuole elementari, Istruttore di nuoto per bambini a partire dai 4 anni, Istruttore di nuoto per adolescenti, Istruttore di nuoto per adulti, istruttore di fitness

- Tipo di impiego Da gennaio 1999 ad agosto 2002
- Date (da – a) MILANO SPORT Milano
- Tipo di impiego Società sportiva
- Date (da – a) Istruttore
- Tipo di impiego Stagista presso la piscina CARDELLINO

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 1997/1998
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Diploma magistrale presso l'Istituto Agnesi di Milano
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio L'indirizzo fornisce da una parte un'ampia cultura umanistica in linea con la tradizione italiana dell'istruzione classica e dall'altra una solida preparazione, in termini di conoscenze e competenze nelle materie di indirizzo (psicologia, pedagogia, sociologia), che ben si presta a formare le nuove professionalità richieste dalle varie articolate esigenze della cosiddetta "società complessa" in cui viviamo e di cui i giovani saranno nel prossimo futuro protagonisti attivi.
- Date (da – a) 2001/2002
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Diploma di Laurea in educazione Fisica presso l'istituto Superiore della Lombardia
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Formazione di base, Formazione caratterizzante, Formazione integrativa, Attività formative
- Qualifica conseguita Docente di attività motorie nelle scuole di ogni ordine e grado, Operatore tecnico nelle discipline sportive, Organizzazione e gestione di società e strutture sportive

• <u>Date (da – a)</u>	<u>2002/2003</u> ^[SEP] <u>Medicina sport pronto Soccorso traumatologia Pedagogia Generale</u> ^[SEP] <u>Psicologia dello Sport</u> ^[SEP] <u>Organizz.gestione Impianti Sportivi El.Diritto s. Amm.</u>
• <u>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</u> • <u>Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</u>	<u>Laurea in Scienze motorie presso la Facoltà dell'Università degli studi di milano</u> <u>Anatomia Applicata con elementi di Antropometria, Anatomia Umana,</u> ^[SEP] <u>Biochimica e Biologia Umana,</u> ^[SEP] <u>Fisica e fondamenti di informatica, Fisiocinesiterapia con ed.Prevent. e Compensativa, Fisiologia umana ed applicata ad attività motorie, Igiene Applicata allo Sport, Storia dell'Educazione Fisica e degli Sport, TM Allenamento,</u> ^[SEP] <u>TM Attività Motorie Età adulta ed Anziana, TM Movimento Umano, TM Attività motoria e sportiva adattata,</u> ^[SEP] <u>TTD Attività Motoria per l'età evolutiva,</u> ^[SEP] <u>TTD Attività di gruppo ricreative e tempo libero,</u> ^[SEP] <u>TTd Sport individuali: Atletica leggera,</u> ^[SEP] <u>TTD Sport individuali Ginnastica artistica,</u> ^[SEP] <u>TTD Sport individuali Ginnastica ritmica,</u> ^[SEP] <u>TTd Sport natatori,</u> ^[SEP] <u>TTd Sport Squadra: Pallavolo e pallacanestro,</u> ^[SEP] <u>Valutazioni Funzionali att.Fisica motoria Sportiva,</u> ^[SEP] <u>Pronto soccorso,</u> ^[SEP] <u>Legislazione e gestione manageriale impianti sportivi.</u> <u>Obiettivo primario della facoltà è quello di creare professionisti di elevata qualificazione nelle attività correlate allo sport ed alla acquisizione e mantenimento di una “adequata” attività motoria Istruttore sportivo</u> ^[SEP] <u>Brevetto di allievo allenatore pallavolo</u> ^[SEP] <u>Brevetto di allievo allenatore pallacanestro</u>
<u>Qualifica conseguita</u>	<u>Istruttore sportivo</u> ^[SEP] <u>Brevetto di allievo allenatore pallavolo</u> ^[SEP] <u>Brevetto di allievo allenatore pallacanestro</u>

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

MADRELINGUA

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

ITALIANA

INGLESE

ELEMENTARE

ELEMENTARE

ELEMENTARE

ALTRE LINGUA

La vita è fatta di relazione, le relazioni sono uno scambio; ogni persona grande o piccola che si incontra nel proprio cammino ha qualcosa da prendere da me e a sua volta da insegnare.....

Nelle mie esperienze lavorative alcune volte mi è capitato di dover gestire il personale che lavorava al mio fianco, ma queste circostanze non hanno comunque modificato ne la mia persona ne il mio compito, in quanto non mi sono mai sentita ne più ne meno dei miei colleghi ma solo colei che aveva il compito di organizzare piani di lavoro.

Durante le mie esperienze lavorative presso varie palestre ho imparato ad utilizzare varie tipologie di macchine per il modellamento del fisico, da semplici macchine meccaniche a macchine elettroniche e computerizzate; nell'ultimo periodo mi sono dedicata alla tavola vibrante con tutte le specifiche applicazioni d'uso.

COME ISTRUTTORE

- Sala fitness: nuoto, acquagym, corsi vari e personal trainer

PRATICATA' NELL'UTELIZZO DI ATTREZZI QUALI

- Fit ball: esercizi specifici sull'attrezzo, corso di gruppo
- Step: corso di gruppo, potenziamento muscolare
- Core: corso di gruppo, rieducativo come rafforzamento della muscolatura posturale e propriocettiva per l'equilibrio^{[1][2]}
- Gravity: GRUOP, pilates, personal trainer rieducativo muscolare^{[1][2]}
- Trx: corsi di gruppo e/o personal trainer^{[1][2]}
- Rowing: corsi di gruppo e specificità con l'attrezzo attrezzo^{[1][2]}
- Walking: corso di gruppo^{[1][2]}
- Palla medica: 2, 4, 6 kg corso di gruppo, percorso con svariate finalità^{[1][2]}
- Power plate: solo personal trainer finalità drenante, muscolare e aumento della forza miglioramento condizione fisica generale^{[1][2]}

- Tappeto slow fit: personal trainer o corso di gruppo^[L]_[SEP]
- Circuito muscolare in acqua e nuoto wellness per scarico colonna vertebrale

CAPACITÀ E COMPETENZE
ARTISTICHE

La scrittura per me è il mezzo che mi consente di mettere su carta ciò che penso, avverto, ma non sempre dico.....il disegno è il mezzo per estraniarmi dalla realtà; entrambi fanno quotidianamente parte della mia vita

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

ATTESTATI FIN "ACQUA FITNESS"

ATTESTAZIONE GROUP ROWING INSTRUCTOR

CORSI NIKE^[L]_[SEP]

-ACTIVE IN TWO^[L]_[SEP]

- NIKE TRAINING CLUB^[L]_[SEP]

- NIKE RED FUNCTION^[L]_[SEP]

- NIKE POSTURAL TRAINING

- NIKE YOGA DINAMIC

THE GRID

PILATES STAGE

GRAVITY PILATES

GRAVITY GROUP

PATENTE O PATENTI

B