

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome e Cognome

Elisabetta Cuccu

Indirizzo

Vico I Bruxelles, 31 - 09028 Sestu - Cagliari - Italia

Telefono

+39 3935699330

Fax

E-mail

elisabettacuccu84@gmail.com

Cittadinanza

Italiana

Data di nascita

17 Dicembre 1984

Sesso

F

Occupazione desiderata

Personal Trainer

Esperienza professionale

Date

Febbraio 2026 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti

Personal Trainer

Principali attività e responsabilità

Assistenza in sala pesi

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Palestra cocco Loco, Cagliari

Tipo di attività o settore

Sala pesi, Body Building

Date

Gennaio 2026 - in corso

Lavoro o posizione ricoperti

Personal Trainer

Principali attività e responsabilità

Assistenza in sala pesi

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Palestra Liberty, Cagliari

Tipo di attività o settore

Sala pesi, Body Building

Date

Giugno 2016 - Dicembre 2016

Lavoro o posizione ricoperti

Promoter Commerciale

Principali attività e responsabilità

Vendita

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Lavazza Nims, Selargius

Tipo di attività o settore

Commerciale

Date	Gennaio 2014 - Febbraio 2016
Lavoro o posizione ricoperti	Comis di Sala
Principali attività e responsabilità	Assistenza clienti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Car Wash santa Gilla srl (Ristorante Pizzeria La Caravella), Cagliari
Tipo di attività o settore	Ristorazione

Date	Marzo 2011 - Febbraio 2012
Lavoro o posizione ricoperti	Addetta alle pulizie presso uffici, alberghi e enti pubblici
Principali attività e responsabilità	Operaia
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Itech, Roma
Tipo di attività o settore	Pulizia

Date	Marzo 2010 - Novembre 2010
Lavoro o posizione ricoperti	Banconiera e cassiera
Principali attività e responsabilità	Operaia
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Villa Pizza, Centro Commerciale Millennium, Quartucciu
Tipo di attività o settore	Ristorazione

Date	Giugno 2008 - Febbraio 2010
Lavoro o posizione ricoperti	Comis di Sala
Principali attività e responsabilità	Assistenza clienti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Car Wash santa Gilla srl (Ristorante Pizzeria La Caravella), Cagliari
Tipo di attività o settore	Ristorazione

Date	Settembre 2006 - Aprile 2008
Lavoro o posizione ricoperti	Badante, cuoca, collaboratrice domestica
Principali attività e responsabilità	Assistenza donna anziana
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Mua Fiorenza, Monserrato
Tipo di attività o settore	Domestico

Date	Ottobre 2004 - Gennaio 2005
Lavoro o posizione ricoperti	Pasticcera
Principali attività e responsabilità	Preparazione dolci
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Pasticceria Todde, Cagliari
Tipo di attività o settore	Ristorazione

Date Febbraio 2004 - Settembre 2004

Lavoro o posizione ricoperti Comis di Sala

Principali attività e responsabilità Assistenza clienti

Nome e indirizzo del datore di lavoro Pizzeria Pegaso, Cagliari

Tipo di attività o settore Ristorazione

Date Gennaio 2001 - Ottobre 2003

Lavoro o posizione ricoperti Banconiera

Principali attività e responsabilità Vendita Box Ortofrutta

Nome e indirizzo del datore di lavoro Mercato San Benedetto, Cagliari

Tipo di attività o settore Alimentare

Competenze personali

Madrelingua(e)

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Lingua

Lingua

Italiano

Inglese

Comprensione		Parlato		Scritto	
Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale		
Base A2	Base A2	Base A2	Base A2	Base A2	

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali Spirito di squadra e forte adattabilità in ambienti multiculturali, maturati durante le tante esperienze lavorative

Capacità e competenze organizzative Buona capacità di pianificare le varie attività, identificare le priorità, gestire progetti anche in team

Capacità e competenze tecniche Diploma Nazionale MSP Italia, di Istruttore di Body Building di 1° livello, riconosciuto dal CONI

Capacità e competenze informatiche Utilizzo PC, Pacchetto Microsoft Office, MAC OS

Capacità e competenze artistiche Specialista nel fitness con spiccata attitudine all'analisi biomeccanica e posturale. Esperta nella valutazione immediata delle esigenze individuali e delle criticità fisiche in sala pesi, finalizzata alla creazione di programmi di allenamento sartoriali che bilanciano obiettivi estetici, salute e prevenzione

Altre capacità e competenze Capacità di comprendere le emozioni proprie e altrui, fondamentale per il lavoro di squadra

Patente B

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D.Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Firma

