

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome

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

• Date (da – a)

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

• Date (da – a)

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

**DOMENICALI VALENTINO**

**Italiana**

05/2023 – e Tuttora in essere

**GRAND HOTEL DES ILES BORROMEES**, Corso Umberto 1°, 67 – 28838 Stresa (VB)

Albergo 5 Stelle Lusso con piscina e centro benessere

Assistente Bagnanti e Personal Trainer

- Assistente Bagnanti in piscina esterna e interna con analisi dei valori dell'acqua, gestione e pulizia delle vasche e dell'ambiente limitrofo, accoglienza e assistenza della clientela.
- Personal Training e lezioni individuali di "B-Moove" nella palestra dell'albergo.

11/2021 – 06/2022

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "SAN GIULIO"**

Via Torchio, 10 – 28017 San Maurizio D'Opaglio (NO)

Scuola Primaria Statale

Docente Supplente di Inglese e Funzioni Ordinarie

- Insegnamento della Lingua Inglese
- Insegnamento della Lingua Italiana
- Insegnamento di Storia e Geografia
- Insegnamento di Matematica

06/2022 – 09/2022

**GRAND HOTEL DES ILES BORROMEES**, Corso Umberto 1°, 67 – 28838 Stresa (VB)

Albergo 5 Stelle Lusso con piscina e centro benessere

Assistente Bagnanti e Personal Trainer

- Assistente Bagnanti in piscina esterna e interna con analisi dei valori dell'acqua, gestione e pulizia delle vasche e dell'ambiente limitrofo, accoglienza e assistenza della clientela.
- Personal Training e lezioni individuali di "B-Moove" nella palestra dell'albergo.

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

09/2022 – 06/2023

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “SAN GIULIO”**

Via Torchio, 10 – 28017 San Maurizio D’Opaglio (NO)

Scuola Primaria Statale

Docente di Educazione Motoria nelle classi Quinte e di Sostegno

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

12/2012 - 10/2021

**ARONA ACTIVE S.S.D. A.R.L.** – Piazzale Vittime di Bologna, 2/4 – 28041 Arona (No)

Struttura polifunzionale sportiva

Coordinatore di sala pesi, Personal Trainer, istruttore sala pesi, allenatore

- Coordinazione dei corsi fitness di gruppo e dei collaboratori
- Gestione ed organizzazione della sala pesi
- Creazione di planning strutturati in base alle esigenze di struttura e clienti
- Personal training e lezioni individuali di recupero motorio e funzionale
- Corsi di gruppo per bambini, adulti, anziani e persone con limitazioni motorie e funzionali
- Stesura di schede di allenamento su misura con consigli alimentari e piani di defaticamento muscolare personalizzati in base al training.
- Organizzazione di attività all’aperto e sport acquatici, monitorando la sicurezza e il corretto utilizzo dell’attrezzatura.
- Allenatore di pallanuoto giovanile di tre categorie differenti
- Istruttore di nuoto con corsi per bambini, adulti ed anziani, sia individuali che di gruppo
- Assistente bagnanti in piscina, con analisi dei valori dell’acqua e gestione della vasca

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

06/2018 – 08/2019

**SISTEMHA SPORT-SALUTE-FORMA**, Via P. Togliatti 27, 21047 Saronno

Palestra di potenziamento fisico e rieducazione motoria

Rieducazione funzionale, motoria e post infortunio, personal trainer

- Cura delle esigenze di fitness e motivazionali della clientela, con training personale dedicato al perfezionamento atletico e al raggiungimento di risultati precisi.
- Percorsi di recupero funzionale motorio e post infortunio, con programmi mirati in base alle esigenze dei clienti e alla scala VAS del dolore se riferito in caso di infortunio.

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

2014-2021 Durante il periodo estivo (Giugno - Agosto)

**LIDO DI MEINA DI MYSPORT S.S.D.** – Via Sempione 112, - Meina (NO)

Piscina

Assistente Bagnanti – Responsabile centro estivo

- Animatore
- Organizzatore Centro Estivo per Bambini e Ragazzi
- Corsi di Nuoto
- Sorveglianza, sicurezza della piscina
- Controlli e pulizia della piscina

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

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

#### **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

06/ 2010 – 08/2010

**SPORTING LESA SAS di Anelli Alberto & C.** – Via Davicini – 28040 Lesa (No)

Struttura polifunzionale sportiva

Assistente bagnanti in piscina

- Gestione dei corsi di nuoto
- Organizzazione attività ludica
- Sorveglianza e sicurezza della piscina
- Controlli e pulizia della piscina

06/2009 – 08/2009

**SPORTING LESA SAS di Anelli Alberto & C.** – via Davicini – 28040 Lesa (No)

Struttura polifunzionale sportiva

Assistente bagnanti in piscina

- Gestione corsi di nuoto
- Organizzazione attività ludica
- Sorveglianza e sicurezza della piscina
- Controlli e pulizia della piscina

Dal 2016 al 2019

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano- **Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate**

Anatomia umana, fisiologia umana, pedagogia speciale e psicologia sociale dei gruppi, attività motoria e sportiva adattata al disabile, attività motoria infantile, didattica del fitness, cardiologia, sociologia, geriatria, patologie dell'apparato locomotore, neurologia, valutazione funzionale, fisiochinesi terapia, posturologia

Laurea Magistrale

105/110

Dal 2013 al 2016

Università degli Studi di Milano – **Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute**

Anatomia umana, fisiologia umana, medicina dello sport, nutrizione sportiva, didattica del movimento umano, teoria e metodologia dell'allenamento, psicologia dello sport, didattica sport vari (nuoto, tennis, calcio, fitness, pallavolo, basket)

Laurea Triennale

110/110

Dal 2011 al 2013

Università Politecnico Milano – **Facoltà di Ingegneria Elettrica**

Date (da – a)

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

### **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

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

MADRELINGUA  
ALTRE LINGUE

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

### **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.*

### **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.*

2006 -2011

**Liceo Scientifico “Enrico Fermi” - Arona (No)**

Matematica, fisica, inglese, letteratura inglese, letteratura italiana, latino, scienze, storia, storia dell'arte, filosofia

Diploma di scuola secondaria superiore

95/100

Comunicazione efficace

- Capacità di ascolto attivo
- Tecniche di training personalizzato
- Animazione
- Fitness e wellness
- Flessibilità e capacità di adattamento
- Capacità organizzative e di pianificazione

**ITALIANO**

**INGLESE – FRANCESE**

**INGLESE BUONO - FRANCESE BUONO**

**INGLESE BUONO - FRANCESE ELEMENTARE**

**INGLESE BUONO - FRANCESE ELEMENTARE**

Dottore in Scienze Motorie con Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, con alle spalle nove anni di esperienza progressiva nel settore del fitness gestendo, negli ultimi tre anni, team fino a venti persone, svolgendo il ruolo di coordinatore e responsabile di sala pesi e corsi fitness. Possiedo solide conoscenze in materia di allenamento in palestra, rieducazione motoria e funzionale anche post infortunio, fisiologia umana e kinesiologia, nonché una spiccata capacità di comunicazione attiva, ascolto efficace e carisma. Forte orientamento alla clientela, avendo svolto colloqui di consulenza tecnica e commerciale per creare allenamenti personalizzati e per vendere prodotti dell'azienda; capacità di adattamento e flessibilità, predisposizione al dialogo e alla motivazione personale, avendo svolto anche il lavoro di allenatore giovanile di pallanuoto, animatore a campi scuola e centri estivi.

Ho frequentato vari sport:

Nuoto dall'età di 5 anni; Pallanuoto dai 9 ai 18 anni, anche a livello agonistico nell'“Arona Nuoto e Pallanuoto”; “Canoa olimpica Giovani” dal 2000 al 2008, conseguendo ottimi risultati; ho praticato calcio nelle categorie pulcini, esordienti, giovanissimi. Ho praticato dal 1998 al 2008 sci di fondo con lo “Sci Club-Lesa”; nell'ambito dell'oratorio di Lesa ho maturato una certa esperienza come animatore per bambini e ragazzi.

Ho praticato calcio dalla categoria “Pulcini” fino alla “Terza categoria”; dal 2016 al 2020 ho giocato a “Calcio a Sette”

Ho lavorato come coordinatore e responsabile della sala pesi e delle sale corsi presso la Società Arona Active, gestendo ed organizzando planning strutturati in base alle esigenze del centro e dei clienti. Ho svolto consulenze tecniche e commerciali con i clienti, rimanendo sempre in contatto con loro ed organizzando percorsi di allenamento specializzati ed individuali tenendo conto delle caratteristiche fisiche e degli obiettivi del cliente. Possiedo forte motivazione e spirito di iniziativa oltre a capacità di organizzazione e pianificazione, resistenza allo stress, autonomia operativa e decisionale. Sono stato capitano nella squadra di pallanuoto “Arona nuoto e pallanuoto” “Under 20”; Sono in grado di allestire spettacoli e intrattenimento per bambini; so organizzare e gestire corsi di nuoto per bambini e adulti. Ho lavorato inoltre come allenatore di pallanuoto di squadre giovanili, gestendo allenamenti, partite, campionati e organizzando riunioni e concentramenti con altre società sportive.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE**  
*Musica, scrittura, disegno ecc.*

Ho frequentato per due anni un corso di clarinetto

**ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE**  
*Competenze non precedentemente  
indicate.*

Ho conseguito: nel 2008 il diploma "DELFF" (Diplôme d'Études en Langue Française)  
nel 2009 il brevetto "Assistente bagnanti per piscine"  
nel 2011 il diploma "First Certificate of English"  
nel 2012 il brevetto di "Istruttore di 2° livello di nuoto"  
nel 2017 il brevetto di "Personal Trainer ISSA Europe"  
nel 2017 il brevetto di "Pancafit"  
nel 2017 il brevetto di "Primo soccorso con DAE"

Ho svolto dal 2019 al 2021 corsi di formazione "RICHFIT" per gestori e imprenditori nell'ambito della gestione e organizzazione di Centri Sportivi e Palestre.

**PATENTE O PATENTI**

Patente Automobilistica **B**

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

Mi alleno regolarmente in palestra e seguo una corretta alimentazione; sono appassionato di sport, fitness, pesca e musica.

Data: 04/06/2023