

INFORMAZIONI PERSONALI

Luca

Sesso Maschile | Data di nascita 13/03/1994 | Nazionalità Italia

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

-
- | | |
|------------------------------|---|
| 01/10/2019–alla data attuale | Assistente sala fitness e Personal Trainer
A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2, Segrate (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Gestione e supporto sala fitness- Personal Training |
| 20/09/2019–alla data attuale | Istruttore nuoto e pallanuoto, bagnino disalvataggio
Milanosport, Piscina comunale Cozzi, Milano (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Allenamento di 3 squadre pallanuoto e 2 corsi nuoto (pre-agonistica)- Sorveglianza e assistenza alla balneazione |
| 16/09/2019–alla data attuale | Gym Trainer e Group Trainer
Virgin Active, club Maciachini, Milano (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Assistenza e supporto gym floor- Gym training e Group training (GRID e Punch) |
| 01/07/2019–01/09/2019 | Bagnino di salvataggio e istruttore nuoto
Gianfranco Bianchi, Vezzi Portio (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Sorveglianza e assistenza alla balneazione- Gestione dello stabilimento |
| 02/01/2019–alla data attuale | Personal Trainer
(Italia) <ul style="list-style-type: none">- Personal Training |
| 01/07/2018–02/09/2018 | Bagnino di salvataggio, istruttore nuoto
Gianfranco Bianchi, Vezzi Portio (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Sorveglianza e assistenza alla balneazione- Gestione dello stabilimento |
| 02/05/2018–30/06/2018 | Tirocinio
A.S.D. Wellness Program, Savona (Italia) <ul style="list-style-type: none">- Affiancamento istruttori e PT |
| 08/01/2018–28/02/2018 | Tirocinio
A.S.D. Atletica Alba Docilia, Albisola superiore (Italia) |

- Affiancamento istruttori
- Allenamento di una squadra di Atletica (con approfondimento sul Salto con l'asta)
- Assistenza tecnica nella fase di pre-season svolta in palestra

06/10/2017–08/10/2017 **Bagnino di salvataggio, assistenza tecnica, primosoccorso**
SWIMTHEISLAND, Bergeggi (Italia)

- Sorveglianza e assistenza lungo il percorso di gara/su barca
- Primo soccorso e gestione delle emergenze

10/03/2017–15/10/2017 **Bagnino di salvataggio, reception**
S.N.C. C. GAGGERO G. & C. -BAR BAGNI SIRIO-, Spotorno (Italia)

- Sorveglianza e assistenza all'abbeverazione
- Reception
- Gestione dello stabilimento

01/01/2017–31/05/2017 **Tirocinio**
Rari Nantes Savona, Savona (Italia)

- Affiancamento istruttori nuoto

01/06/2016–15/09/2016 **Bagnino di salvataggio**
US ACLI SAVONA, Don Carlo's beach, Spotorno (Italia)

- Sorveglianza e assistenza bagnanti

01/07/2015–03/09/2015 **Bagnino di salvataggio e istruttore nuoto**
Gianfranco Bianchi, Vezzi Portio (Italia)

- Sorveglianza e assistenza all'abbeverazione
- Gestione dello stabilimento

01/06/2014–17/09/2014 **Bagnino di salvataggio**
US ACLI SAVONA, Don Carlo's beach, Spotorno (Italia)

- Sorveglianza e assistenza all'abbeverazione

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

07/10/2019–alla data attuale **Osteopatia**
SOMA Istituto osteopatia Milano, Milano (Italia)

19/07/2019 **Laurea in Scienze Motorie**
Università di Genova, facoltà di Medicina, Genova (Italia)

- Generali
- Educazione fisica
 - Inglese

27/06/2013 **Diploma Liceo Scientifico**
Liceo Scientifico Orazio Grassi
Corridoni 2r, 17100 Savona (Italia)

www.liceograssi.gov.it

- Generali
- Inglese
- Educazione fisica
- Professionali
- Matematica
- Chimica
- Biologia

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B2	B1	B1	B2
francese	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative - capacità di lavorare in gruppo maturata in molteplici situazioni in cui è indispensabile la collaborazione tra figure diverse e con modalità orarie varie
 - ottime competenze relazionali con i bambini acquisite durante la mia esperienza come allenatore di calcio, pugilato, nuoto e pallanuoto

Competenze organizzative e gestionali - buone competenze organizzative e di problem solving
 - buone competenze di team-leading acquisite durante la mia esperienza in Virgin Active, oltre che nelle attività da allenatore di calcio, pugilato, nuoto e pallanuoto

Competenze digitali	AUTOVALUTAZIONE				
	Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
	Utente autonomo	Utente avanzato	Utente base	Utente avanzato	Utente avanzato

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

- buona padronanza della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione)
- buona padronanza del software di fotoritocco acquisita come fotografo a livello amatoriale

Altre competenze - punch Boxingcertified
 - diploma di qualifica tecnica federale FIPE da Allenatore Personal Trainer
 - diploma Nazionale AICS da Personal Trainer
 - brevetto da Bagnino di salvataggio piscina e mare
 - brevetto da istruttore nuoto (1° livello) rilasciato da Università di Genova, facoltà di Medicina-Scienze Motorie, esame "Attività motorie in ambiente acquatico"
 - primo soccorso: certificato nel fornire primo soccorso, come parte della mia formazione per il brevetto da Bagnino di salvataggio e come corso universitario
 - certificazione BLS-D rilasciato da Università degli studi di Genova, Facoltà di Medicina-Scienze

Motorie, esame "Primo pronto soccorso"

- subacquea: Open Water Diver SSI, Advanced Free Diver PSS

Patente di guida B