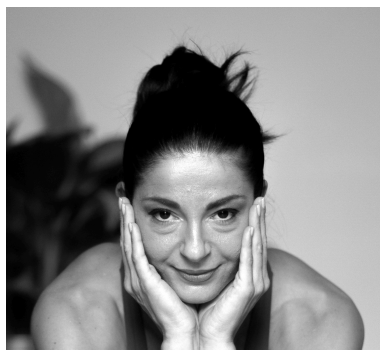




ANNA CITTERIO

Chinesiologa | Master Personal Trainer & Pilates Specialist

Milano (MI) | Tel: +39 320 1552091 | Email:

annacitteriofitness@gmail.com / info@garianstudio.com

Instagram: @anna_citterio_coach | Automunita (Patente B)

Profilo Professionale

Chinesiologa e Specialista del Fitness con oltre 18 anni di esperienza consolidata a Milano nella gestione e programmazione dell'allenamento personalizzato su cliente, del riequilibrio posturale e del Pilates (Reformer, Matwork, Cadillac, Chair, Barrel).

Laureata Magistrale in Scienza dello Sport (106/110) e Proprietaria di Garian Studio. Ho un solido background presso prestigiosi club fitness (Virgin Active Italia Spa, MOT Studios) e sono specializzata nella fidelizzazione di clienti privati e high-profile.

Competenze Chiave

- **Pilates Specialist:** Reformer (Tutti I livelli), Matwork, Cadillac, Chair, Barrel.
- **Riequilibrio Posturale & Antalgico:** Tecnico Avanzato Metodo Raggi con Pancafit (Specializzazione completa).
- **Personal Training & Biomedicina:** Allenamento funzionale individualizzato, Biomedicina Funzionale applicata allo sport (Natked Academy).
- **Olistico & Wellness:** Insegnante Yoga certificata RYS 250+ Yoga Alliance, Yoga Wall, AcroYoga.
- **Programmi Speciali:** Ginnastica in gravidanza e post-parto (ATS), Preparazione atletica per discipline sportive.

Esperienza Professionale

- Fondatrice, Responsabile Tecnica e Proprietaria dello studio personal training e pilates "Garian Studio" – via Garian (MI) da ottobre 2026 ad oggi.
Progettazione ed erogazione di lezioni individuali e in coppia ad alto profilo con focus su tonificazione muscolare, body shape e rieducazione posturale.

- Freelance Group Trainer & Pilates Reformer Instructor — MOT Studios (Viale Crispi 3, Milano) *Gennaio 2011 – Luglio 2026*
- Personal Trainer & GroupTrainer Reformer Pilates, Barrel, Mat Pilates, Flexability ,Yoga e Cross Active — Virgin Active Italia S.p.A. (Club Kennedy & Milano Vercelli) *Gennaio 2011 – Ottobre 2024*
- Sviluppo di percorsi di Personal Training su misura con tassi di fidelizzazione clienti superiori alla media in VirginActive Italia Spa *Gennaio 2011 – Ottobre 2024*
- Personal Trainer Pilates Reformer — Dhermodesign S.r.l. / Centro Renata Franca (Via Leopardi 27, Milano) *Settembre 2022 – Giugno 2024*
- Personal Trainer — Fitness First S.p.A. (Viale Cassala, Milano) con pianificazione e conduzione di schede e programmi di allenamento individuale su clientela eterogenea. *Ottobre 2008 – Gennaio 2011*

Istruzione e Formazione Accademica

Titolo di Studio	Ateneo / Istituto	Votazione	Tesi / Specializzazione
Laurea Magistrale in Scienza dello Sport	Università degli Studi di Milano - Facoltà di Scienze Motorie	106 / 110	Valutazione delle capacità di equilibrio in giocatori di Golf di differente livello prestativo. Specializzazione in valutazione funzionale degli atleti.
Laurea in Scienze Motorie e Sport	Università degli Studi di Milano - Facoltà di Scienze Motorie	110 / 110	Progettazione, conduzione e gestione delle attività motorie e sportive.

Certificazioni e Specializzazioni Professionali

- **Pilates & Macchinari:** Formazione Reformer, Reformer Avanzato e Istruttore Cadillac (La Scuola del Fitness delle Scienze Motorie & Virgin Active Academy, 2021-2022); Formazione Chair Pilates (2011) e Barrel / Barre+ (2022); Polestar Pilates, Original Pilates Matwork & Pilates Tools.
- **Posturologia & Biomedicina:** Tecnico di Riequilibrio Posturale Avanzato - Metodo Prof. Raggi con

Pancafit (Specializzazione completa, 2010); Master in Biomedicina Funzionale applicata all'allenamento (Naked Academy, 2017).

- **Yoga & Discipline Olistiche:** Formazione Yoga RYS 250 PLUS accreditata Yoga Alliance Italia (Virgin Active Academy, 2019); Formazione Yoga Wall (2018); AcroYoga (2022).
- **Popolazioni Speciali & Funzionale:** Corso Ginnastica in Gravidanza (ATS, 2022);
- **TRX Workout, Queenax Method, TAF Functional Workout, NTC Nike Training Club (Nike HQ), CrossActive, KB Fit.**

Lingue e Competenze Personali

- **Lingue:** Italiano (Madrelingua), Inglese (Buono scritto e parlato), Francese e Spagnolo (Livello scolastico base).
- **Soft Skills:** Leadership, eccellente capacità relazionale e di empatia con i clienti, spiccata attitudine al lavoro in team, orientamento al cliente.

Autorizzo il trattamento dei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR).

A handwritten signature in dark ink, reading "Alessio Attanasio". The signature is fluid and cursive, with the first name "Alessio" and the last name "Attanasio" clearly distinguishable.