

Curriculum Vitae Europass



Informazioni personali

Cognome Nome

Citterio Anna

Residenza

Via Alberto Mario 61 – Milano

Telefono

3201552091

E-mail

annacitteriofitness@gmail.com



anna_citterio_coach



Anna Citterio

Cittadinanza

italiana

Luogo e data di nascita

Milano 05 – 08 - 1982

Sesso

F

Settori professionali

Fitness, Pilates, Posturologia, Allenamento specifico individualizzato su cliente.

Esperienze professionali

Date

Da Ottobre 2008 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti

PERSONAL TRAINER

Principali attività e responsabilità

Allenamento fisico personale ed individualizzato su cliente.

Nome e indirizzo del datore di Lavoro

VIRGIN ACTIVE ITALIA S.P.A. via Archimede 2 – Corsico (MI) da Gennaio 2011 ad oggi.
(Club Kennedy ; Club Milano Diaz in concomitanza solamente anno 2017)
FITNESS FIRST S.P.A. viale Cassala 22 – Milano (MI) da Ottobre 2008 a Gennaio 2011

Date

Da Gennaio 2011 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti

FREELANCE: GROUP TRAINER di flexibility, yoga, mat pilates, reformer pilates & barrel.

Principali attività e responsabilità

Allenamento di classi in studio

Nome e indirizzo del datore di Lavoro

VIRGIN ACTIVE ITALIA S.P.A. via Archimede 2 – Corsico (MI) (sede Kennedy)
E MOT STUDIOS – viale Francesco Crispi 3, 20121 (MI).

Date

Maggio – Luglio 2013

Lavoro o posizione ricoperti

GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA

Principali attività e responsabilità

Stretching posturale globale su cliente singolo

Nome e indirizzo del datore di Lavoro

STUDIO FISIOTERAPICO ELLEMEDICA, via S. Agnese – Lissone (MB)

Date

Da Settembre 2002 a Maggio 2009

Lavoro o posizione ricoperti

ALLENATRICE DI PALLAVOLO FEMMINILE E PREPARATRICE ATLETICA SERIE C.

Nome e luogo del datore di lavoro	Categorie minivolley, under 13, under 14 ed under 16 Femminile – campionati FIPAV e P.G.S. (POLISPORTIVA VERANESE a Verano Brianza MB anni 2002 a 2008) e PREPARATRICE ATLETICA per A.S.D. UNION VOLLEY a Mariano Comense (CO) per l'anno 2008 – 2009.
<u>Esperienze secondarie</u>	
Date	Da Settembre 2022 a Giugno 2024
Lavoro o posizione ricoperti	PERSONAL TRAINER REFORMER PILATES
Principali attività e responsabilità	Lezione mirata su focus posturale o antalgico del cliente
Nome e indirizzo del datore di lavoro	DHERMODESIGN SRL – via Leopardi 27 (CENTRO MASSAGGIO RENATA FRANÇA)
Date	Aprile 2008
Lavoro e posizione ricoperti	SUPPLENTE DI ED. FISICA nella scuola primaria (scuole medie)
Principali attività e responsabilità	Insegnamento dell'Educazione Fisica
Nome e indirizzo del datore di Lavoro	I.C. "G. Rodari" - Via Pacini 71 – SEREGNO (MB) e I.C." A. Stoppani" - Via Carroccio 51- SEREGNO (MB)
<u>Istruzione e formazione</u>	
Date	13 Marzo 2008
Titolo della qualifica rilasciata	LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZA DELLO SPORT
Titolo della tesi	Valutazione delle capacità di equilibrio in giocatori di GOLF di differente livello prestativo.
Voto	106 / 110
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Specializzazione nelle competenze teoriche e metodologiche per la valutazione funzionale degli atleti.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Laurea Specialistica
Date	18 Luglio 2005
Titolo della qualifica rilasciata	LAUREA IN SCIENZE MOTORIE E SPORT
Titolo della tesi	PALLAVOLO femminile under 13: indagine sul colpo d'attacco - proposte di lavoro -.
Voto	110 / 110
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Comprensione, progettazione, conduzione e gestione di attività motorie e sportive
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Laurea
Date	8 Luglio 2001
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma di Maturità scientifica
Titolo della tesi	La luce e il colore
Voto	100 / 100
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Collegio Arcivescovile "De Amicis" – salita Camuzio 4 - Cantù (CO)
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Diploma di scuola secondaria superiore

Capacità e competenze

personali

Madrelingua	Italiano
Altre lingue	Inglese (buon livello scritto e parlato), francese, spagnolo, tedesco (livello scolastico scritto e parlato).
Capacità e competenze sociali ed organizzative	Capacità di lavorare relazionandomi e/o collaborando in gruppo con professionalità, rispetto, passione e divertimento grazie alle diverse esperienze presso società sportive o ambienti fitness.
Capacità e competenze informatiche	Buona conoscenza dei programmi: Microsoft Word , Internet Explorer, Power Point, sistemi operativi IOS e Android.
Capacità e competenze artistiche	Creazione di coreografie e costumi (saggi di ginnastica). Attestato di frequenza corso di teatro presso Collegio "De Amicis" Cantù (CO) e stage di canto presso ass. culturale "Sponte" Seregno (MI).

Altre capacità ed approfondimenti professionali

GIOCATRICE DI PALLAVOLO: ATTACCANTE "DI BANDA" (SERIE C) anni 1998 – 2000 a Cermenate nella squadra VIRTUS DENICAR.

***Master 2007 (CQN) per allenatori di pallavolo** per la specializzazione nel settore giovanile.

APPROFONDIMENTI PROFESSIONALI:

- **TECNICO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE AVANZATO** – metodo Prof. Raggi con Pancafit CON RELATIVE SPECIALIZZAZIONI AL COMPLETO nel 2010.
- Frequentazione ai corsi di **POLESTAR PILATES – IL METODO** (Serafino Ambrosio), Original Pilates Matwork (OM 2009) e PILATES TOOLS (Fitness First 2010)
- Formazione **CHAIR Pilates** nel 2011 in VIRGINACTIVE ACADEMY e
- FORMAZIONE **YOGA RYS 250 PLUS** presso VIRGINACTIVE ACADEMY: corso accreditato YOGA ALLIANCE ITALIA nell'anno 2019.
- FORMAZIONE **YOGA WALL** presso insegnante Canadese privata nel 2018.
- Formazione **ACROYOGA** nel 2022.
- Formazioni **REFORMER PILATES, REFORMER PILATES AVANZATO ed ISTRUTTORE CADILLAC** rispettivamente nel 2021 e 2022 presso LA SCUOLA DEL FITNESS DELLE SCIENZE MOTORIE più VIRGINACTIVE ACADEMY (entrambi i corsi in entrambi i posti).
- Formazione **BARREL** (BARRE+ VirginActive) nel 2022 presso VIRGINACTIVE ACADEMY.
- Corso specifico di **GINNASTICA IN GRAVIDANZA** nel 2022 con **ATS** (www.istitutoats.com)
- Master in **BIOMEDICINA FUNZIONALE** applicata all'allenamento presso NATKED ACADEMY nel 2017.
- Formazione **CROSSACTIVE** e **WEB MARKETING** nel 2017 presso VIRGINACTIVE ACADEMY.

Altri aggiornamenti lavorativi specifici

TAF functional workout (Fiteducation 2011), **KB FIT** (Fitness First 2011), **TRX workout** (Fiteducation 2011), **QUEENAX METHOD** (elav 2013), **SPORT NUTRITION COURSE** (Equipe Enervit 2011), **THAI BOXE** (Fiteducation 2014), **NTC**(Nike Training Club) direttamente **in sede NIKE** con Sayonara Motta, Giorgio Radici e Valentina Visconti (Fiteducation 2014) .

Sport praticati	Pallavolo (serie C), Atletica, Tennis, Sci, Nuoto, Padel.
Patente	Patente di tipo B, automunita

Vi autorizzo al trattamento dei dati personali in conformità alla Lg. 196/03
Milano, 05 / 11/ 24

Anna Citterio

Io sottoscritta Anna Citterio consapevole che chiunque rilasci dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 76 D. P.R. 445/2000 dichiaro che tutte le informazioni sopra riportate sono vere.