

# ISTRUTTORI



ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA  
DANZA MODERNA

## CHIARA RABITTI

### FORMAZIONE

- Diplomata presso l'Istituto Tecnico a indirizzo biologico-sanitario I.T.A.S. SELMI di Modena. Votazione finale 96/100.
- Stage presso il laboratorio di Patologia Generale nel dipartimento di biologia dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia. Durata: due settimane.
- Laurea triennale in Scienze Motorie (BO). Votazione finale 110/110.
- Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva (BO). Votazione finale 110 con lode/110.



### TIROCINIO FORMATIVO

- 275 ore del valore di 11 CFU svolte presso la palestra Health Club 1 Campogalliano.
- Assistenza in sala pesi - conoscenza delle macchine isocinetiche e cardio, programmi di dimagrimento, schede personalizzate e pesi liberi
- Esercizi a corpo libero e con attrezzi (bosu, fitball, elastici) per la tonificazione muscolare, mobilità articolare e propriocettività
- Fitness - Allenamento funzionale, TRX
- Attività all'aperto - Boot Camp
- Attività in acqua - Acqua Gym
- Personal Trainer

### ATTESTATI

- Attestato di partecipazione Sinergie - Cruisin Firenze 01/02 ottobre 2011 (Fitness)
- Titolo di OPERATORE OLISTICO DEL MASSAGGIO BENESSERE con l'esame finale tecnico-pratico del corso di LINFODRENAGGIO MANUALE (CONI, taogarden, csen)
- Partecipazione al corso BLS organizzato dall'Azienda Ospedaliera Policlinico di Modena; realizzato secondo le norme e linee guida IRC, che garantiscono l' idoneità all'esecuzione delle manovre volte al ripristino delle funzioni vitali
- Attestato di partecipazione al corso BLSD organizzato da "Gli Amici del cuore"
- Diploma da personal trainer FIF, riconosciuto da E.F.A., M.S.P., e C.O.N.I., votazione finale 28/30
- Certificato di partecipazione in EDU SPORT (International Intensive Programme in Education and Sport), lingua inglese, 6 ECTS, 90 ore totali e votazione finale 29. Progetto: The new active school
- Allenatrice federale FICEC (Cheerdance jazz e freestyle)

### ESPERIENZE

- 2016 (in corso):** supporto staff e preparazione atletica della squadra nazionale italiana Cheerdance Freestyle Pom (FICEC)
- 2012-2016 (in corso):** istruttrice corsi fitness, acqua gym e danza moderna presso Polisportiva Campogalliano. Collaboratrice all'interno dello staff tecnico, organizzazione attività e progetto scuole.
- 2015-2016 (in corso):** istruttrice federale cheerdance freestyle presso A.S.D. Aneser a Novi di Modena. Partecipazione a gare nazionali e internazionali.
- 2014-2016 (in corso):** insegnante di attività ludico-motoria e danza moderna presso la scuola "La Carovana".
- 2016:** sostituzione maternità da febbraio a settembre presso la palestra Figurella a Carpi. Ruolo: responsabile tecnico
- 2014-2015:** tirocinio universitario di ginnastica artistica, ritmica e acrobatica presso palestra Panaro; assistente coreografa.
- 2104 (mesi gennaio e febbraio):** collaboratrice e aiutante nella preparazione atletica in palestra della squadra maschile dell'Universal pallavolo Carpi (serie B1); riscaldamento, esercizi funzionali, stretching statico e dinamico, sala pesi, esercizi propriocettivi e preventivi, defaticamento.
- 2013 (giugno e agosto):** progetto all'aperto nel centro estivo di Fabbrico (RE) come istruttrice di danza acrobatica e gioco danza.
- 2013:** assistente/istruttrice di ginnastica artistica e ritmica presso Eurocamp (Cesenatico).
- 2012/2013:** insegnante di gioco-danza presso le scuole elementari Anna Frank e Rodari di Carpi, durata del progetto di tre mesi (marzo, aprile, maggio).
- 2009:** esperienza lavorativa all'estero di tre mesi (maggio-settembre) come Fitness Trainer presso Hotel Lindos Mare a Rodi (Grecia), in seguito alla selezione da parte dell'agenzia Pink Wave/ Claps Animatori.