

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono
E-mail
Nazionalità
Luogo e data di nascita

Elena Barzaghi
Via Cavour n°8 Giusano (MB)
3467832169
elena.pilatesteacher@gmail.com
Italiana
Giusano 12 Maggio 1993

ESPERIENZA LAVORATIVI

- Date
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impegno
- Principali responsabilità

Da settembre 2019
Studio Pilates parco
Covatech Teacher
Studio che lavora con singole persone o in duetti . Lezioni svolte con l'utilizzo di macchine (Cadilal , Universal reforme , Chair step barrel e big barrel)

- Date
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impegno
- Principali responsabilità

2020
DD fitness
Istruttrice pilates Reforme max 6 persone e matwork max 6 persone

- Date
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impegno
- Principali responsabilità

2019-2020
Palestra fit lab
Istruttrice di Pilates
Istruttrice di matwork presso la palestra per un gruppo di persone da 8/10 che non hanno mai praticato questo sport

- Date
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impegno
- Principali responsabilità

marzo – dicembre 2019
Synergie Studio seregno e saronno
Tirocinio con pratica all'insegnamento
Affiancamento all'insegnante
Studio che lavoro con gruppi da 2 ad un massimo di 4 persone con l'utilizzo di macchine (Cadilal , Universal reforme , Chair step barrel e big barrel)

- Date
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impegno
- Principali responsabilità

Da settembre 2019
Virtus giussano Istruttrice di pilates
Corsi di ginnastica per adulti matwork
Allenamento ad un gruppo di 5-9 persone di varie età.
Allenamento di matwork base con l'utilizzo di piccoli attrezzi

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Tipo di azienda o settore ▪ Tipo di impegno ▪ Principali responsabilità 	<p>Anno 2018/2019</p> <p>Corsi ginnastica di mantenimento (comune di Giussano)</p> <p>Istruttrice di ginnastica per adulti.</p> <p>Allenamento cardio-motoria, stretching, aerobica, step.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Tipo di azienda o settore ▪ Tipo di impegno ▪ Principali responsabilità 	<p>Dal 2009 al 2020</p> <p>A.s.d. Virtus Giussano</p> <p>Allenatrice e tecnico sportivo</p> <p>Insegnamento della disciplina ginnastica ritmica a livello silver serie D.</p> <p>Insegnamento di tipo tecnico sportivo a bambine tra i 5 e i 14 anni , un insegnamento mirato sia al singolo individuo che all'interno di un Team, avente come obiettivo non solo l'insegnamento di una disciplina ma anche il rispetto e il lavoro di squadra.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Tipo di azienda o settore ▪ Tipo di impegno ▪ Principali responsabilità 	<p>Dal 2013/2015</p> <p>Calcio Carugo</p> <p>Allenatrice</p> <p>Insegnamento della coordinazione psico-motoria ai bambini di età compresa tra i 6 e 8 anni</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Tipo di azienda o settore ▪ Tipo di impegno ▪ Principali responsabilità 	<p>Dal 2010 a marzo 2020</p> <p>Ristorante del Centro – Folgore Verano</p> <p>Cameriera</p> <p>Gestione della sala , ordini , servizi al tavolo e bar</p> <p>Gestione dei tavoli</p> <p>Gestione degli ordini con i fornitori</p> <p>Gestione della cassa</p>

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione, formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>2007-2013</p> <p>Liceo Scientifico tecnologico a indirizzo sportivo . Leonardo da Vinci</p> <p>Diploma di 5° superiore</p> <p>60/100</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione, formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>Settembre 2018 – novembre 2019</p> <p>Istituto Covatech Pilates</p> <p>81 Full immersion</p> <p>Qualifica di covatech pilates teacher 193° sessione esame pratico</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione, formazione 	<p>2020</p> <p>Università pegaso</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	Frequentante della facoltà di scienze motorie ad indirizzo bio sanitario
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione, formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>2016</p> <p>Scuola Non solo Fitness . Riconosciuta dal C.O.N.I. AICS F.I.E.F.S.</p> <p>Attestato di frequenza al corso di ; istruttore Pilates</p> <p>8/10</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione, formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>2010/2011</p> <p>Federazione Ginnastica Italiana (FGI)</p> <p>Tecnico regionale</p> <p>Corso di 2° livello della sezione Ginnastica ritmica</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione ,formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>2013/2014</p> <p>Scuola Non solo Fitness . Riconosciuta dal C.O.N.I. AICS F.I.E.F.S.</p> <p>Diploma di Personal Trainer 1° livello</p> <p>75/100</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date ▪ Nome e tipo di istituto e di istruzione ,formazione ▪ Qualifica conseguita ▪ Livello nella classificazione 	<p>2013/2014</p> <p>Non solo fitness .Riconosciuta dal C.O.N.I. AICS F.I.E.F.S.</p> <p>Attestato di frequenza al corso di ; istruttore aerobica e step</p> <p>9 / 10</p>

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALE

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

Buona comunicatività, senso di organizzazione e di responsabilità .
Ottimo senso di praticità e collaborazione all'interno di un team
Eccellenti capacità sportive e reattive di apprendimento psicofisico

Madre lingua

ITALIANA

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

INGLESE
SCOLASTICO
SCOLASTICO
SCOLASTICO

INFORMATICA

Sistema operativo Applicativi

WindowsMicrosoft office professional, Excel .

PATENTE

B automunita
A2 automunita

a partecipare a corsi di formazione ed a stage aziendale.

DISPONIBILITA'

ATTITUDINI PERSONALI

Sono una ragazza determinata, capace e paziente. Attenta alla propria forma fisica e a quella degli altri per arrivare ad avere una vita sana ed equilibrata. Mi sono avvicinata al pilates, perché ritengo essere una disciplina che si integra perfettamente al mio carattere in quanto è prendere consapevolezza del proprio corpo, non è solo a livello fitness ma anche a livello anatomico. Per questo il pilates esprime il mio carattere dinamico, con una continua voglia di imparare e sperimentare, in quanto ci si può avvicinare a questa disciplina o per una voglia sportiva o per un problema fisico. Inoltre ho una Buona attitudine al lavoro sia in team che singolarmente e buona predisposizione alle relazioni interpersonali che formano un punto di forza al profilo professionale.

Ricerco qualcosa che mi consenta di crescere personalmente e professionalmente

Autorizzo, nei casi richiesti dal Digs. 196/2003, al trattamento dei miei dati da parte della vostra azienda ai fini della ricerca e selezione del personale.