



📍 20851, Lissone

📞 3337093276

✉️ riccardomarinoo2000@gmail.com

📅 11/8/2000

🚗 B/A

PROFILO PROFESSIONALE

Laureato magistrale in Scienze Motorie, con esperienza in ambito motorio e promozionale. Ho maturato competenze trasversali grazie a diverse collaborazioni professionali, dimostrando flessibilità, spirito di adattamento, capacità organizzative, attitudine al lavoro di gruppo, empatia e attenzione alla persona e buone doti relazionali. Aperto a nuove sfide lavorative, sono motivato ad ampliare le mie esperienze in contesti anche diversi dal settore sportivo.

CAPACITÀ E COMPETENZE

Grazie all'esperienza ottenuta dalle varie attività lavorative e dal mio percorso di studio, ritengo di aver raggiunto tali capacità:

■ Problem solving ■ Conoscenza attrezzi e macchine in ambito fitness ■ Doti comunicative e relazionali ■ Capacità organizzative ■ Intraprendenza e dinamismo ■ Tecniche di workout ■ Scienze motorie ■ Tecniche di pronto soccorso ■ Conoscenza delle procedure e delle norme di salute e sicurezza ■ Tecniche di training ■ Elementi di biomeccanica ■ Elementi di anatomia e fisiologia ■ Conoscenza delle tecniche di stretching ■ Doti relazionali ■ Tecniche di riscaldamento ■ Esperienza con

Riccardo Marino

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Gennaio 2025 - Giugno 2025

Istruttore di ginnastica posturale Associazione sereni e attivi | Arcore, MB

- Ho svolto il ruolo di istruttore di ginnastica dolce e posturale guidando un gruppo di persone anziane in attività mirate al miglioramento del benessere fisico e posturale.

Marzo 2022 - Gennaio 2025

Istruttore sala pesi e personal trainer essere benessere health management | Monza, MB

- Nel corso di questa esperienza lavorativa ho imparato a gestire una palestra a 360°, occupandomi sia della parte gestionale e amministrativa, sia della parte professionale riguardante l'allenamento in sala attrezzi.
- Personalizzazione dei workout in base a sesso, età, stato di salute e obiettivi dell'utente.
- Gestione della clientela e conduzione di programmi personalizzati di training definendo modalità e goal di allenamento.
- Guida ai clienti sulle corrette abitudini alimentari e di esercizio fisico.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Personalizzazione del training in funzione degli obiettivi dell'atleta e del timing di lungo periodo.

Settembre 2023

Insegnante di pilates Pilates Parco | Veduggio al Lambro

- Da settembre 2023 lavoro presso lo studio "pilates parco" dove opero come insegnante di pilates qualificato e personal trainer.
- Analisi della postura della persona e individuazione di squilibri, problematiche strutturali.
- Modifica degli esercizi in base alle esigenze dei singoli allievi e adattamento della lezione al livello di mobilità della classe.
- Presentazione dei corsi di pilates spiegando le origini, i principi e i benefici derivanti dalla pratica costante della disciplina.

Dicembre 2016

Figurante speciale Mediaset | Cologno Monzese, MI

- Dal 2016 collaboro con diverse agenzie di eventi e promozioni in ambito pubblicitario. Ho partecipato come figurante e comparsa in numerosi spot pubblicitari in onda sulle reti Mediaset e altre piattaforme online.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

CovaTech® Pilates® Teacher

CovaTech® Pilates®, Milano

Laurea magistrale | Scienze motorie

Università e-Campus, Novedrate

- Laurea magistrale in scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la salute

Laurea triennale | Scienze motorie

Università e-Campus, Novedrate

- Laurea triennale in scienze delle attività motorie e sportive

Diploma di esame di stato | meccanica

IIS Enzo ferrari , Monza, MB

Qualifica professionale quadriennale | Tecnico riparatore di veicoli a motore

Salesiani Don Bosco, Sesto San Giovanni

Qualifica professionale triennale | Operatore alla riparazione di veicoli a motore

Salesiani Don Bosco, Sesto San Giovanni

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.

Riccardo Marino