



Chiara Graglia

Data di nascita: 06/05/1990 | **Nazionalità:** Italiana | **Sesso:** Femminile |

(+39) 3490776636 | chiara.graglia@icloud.com |

https://www.youtube.com/channel/UCovcsZ9yrsrTyVE-JDiQT4A?view_as=subscriber |

Altro: CHIARA GRAGLIA | Via ALDO MORO 20, 20090, ASSAGO (MI), Italia

● ESPERIENZA LAVORATIVA

03/12/2017 – ATTUALE

PRESIDENTE ASD FIT BOUTIQUE GYM & WELLNESS

Coordinamento delle varie attività dell'associazione.

organizzazione corsi e planning

organizzazione eventi dell'associazione

scelta dei collaboratori sportivi

insegnante di corsi sportivi

<https://mypushop.com/fit-boutique-gym-wellness-palestra-buccinasco-milano-e-provincia-38ff89-s/> |

VIA DEGLI ALPINI 48/B, 20090, BUCCINASCO, Italia

09/2015 – 2017

PERSONAL TRAINER ED ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE – JUST WELLNESS CORNAREDO

via filanda 12, San Pietro all'Olmo, Italia

07/2013 – 2019

ALLENATRICE DEL SETTORE AGONISTICO DELLA SQUADRA DI ACROSPORT DEL CENTRO SPORTIVO CORSICO

Allenatrice del settore agonistico, di serie A e B, in preparazione a gare nazioni (fgi) ed internazionali

09/2015 – 06/2016

INSEGNANTE EDUCAZIONE FISICA – ISTITUTO COMPRENSIVO EUROPA UNITA

Via Achille Varzi 13, Arese, Italia

09/2010 – 06/2014

ALLENATRICE DELLA SQUADRA AGONISTICA DI GINNASTICA ARTISTICA DEL CENTRO SPORTIVO ROMANO BANCO – CRISTINA SAMARTIN CSR B

Via Emilia, Buccinasco, Italia

01/10/2009 – 30/06/2012

INSEGNANTE DI GINNASTICA ARTISTICA – SGM FORZA E CORAGGIO

Allenatrice del corso "Base", "Intermedio" ed "Avanzato" per allieve dai 7 ai 14 anni, preparazione a scopo competitivo con accompagnamento alle gare (circuito GpT).

via Gallura 8, Milano, Italia

01/10/2009 – 30/06/2010

INSEGNANTE DI ACROGYM E GINNASTICA ARTISTICA – C.S.C CORSICO

Insegnante del corso base di avviamento alla ginnastica artistica ad allieve di 5 anni; insegnante del settore agonistico di acrosport, categoria C1-C2 in preparazione a gare nazionali ed internazionali.

Via Vincenzo Monti, Corsico, Italia

07/07/2009 – 21/07/2009

ANIMATRICE PRESSO COLONIA ESTIVA PER RAGAZZI, LOCALITÀ MADONNA DI PUGLIANO – MI CHELE LIBANORE, PRESSO ALBERGO CASETTA

Coordinamento delle attività ludiche e sportive per ragazzi dai 10 ai 15 anni, assistenza in piscina.

Madonna di pugliano (PU), Italia

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

23/11/2019 – 24/11/2019 – Pesaro, Italia

ISTRUTTORE DI JUNGLE UP® – jungle up srl

insegnamento della disciplina jungleUp che consiste nella capacità di muoversi nella "giungla" urbana, di arrampicarsi da una struttura all'altra utilizzando le tecniche degli animali della giungla.

Jungle è una struttura progettata per la disciplina JungleUp,

Al suo interno la giungla diventa palestra per allenare corpo istinto e mente.

16/03/2019 – 17/03/2019 – Milano, Italia

ISTRUTTORE ACROVIBES 1° LIVELLO – Fiteducation

insegnamento della disciplina Acrovibes basata sulla fusione tra ginnastica calistenica e funzionale

10/2013 – 14/07/2015 – Milano, Italia

LAUREA MAGISTRALE IN "SCIENZA, TECNICA E DIDATTICA DELLO SPORT" – Università degli studi di Milano, Scuola di Scienze Motorie

Laurea ottenuta con pieni voti assoluti e lode

11/2014 – 05/2015 – Milano, Italia

CORSO DI METODO PILATES E GINNASTICHE POSTURALI DOLCI – Università degli studi di Milano, facoltà di Scienze Motorie

METODO PILATES

La respirazione.

Il neutro del bacino C-Shape.

LA GINNASTICA DOLCE CON PICCOLI ATTREZZI E A CORPO LIBERO

10/2014 – 05/2015 – Milano, Italia

TIROCINIO UNIVERSITARIO PRESSO OSPEDALE SAN RAFFAELE – HSR Ospedale San Raffaele

Il tirocinio ha portato alla creazione di un format riabilitativo volto alla stimolazione all'attività fisica in pazienti obesi con diagnosi di BED (Binge-Eating Disorder).

Il ruolo dell'attività fisica ha portato alla diminuzione del BMI ma anche effetti dello stato psicofisico dei pazienti.

10/2014 – 05/2015 – Lissone (MB), Italia

TIROCINIO UNIVERSITARIO PRESSO LA SOCIETÀ "PRO LISSONE GINNASTICA" – Pro Lissone Ginnastica, via Dante Alighieri 30

affiancamento all'allenatrice del settore preagonistico di ginnastica artistica femminile.

affiancamento agli allenatori del settore agonistico di ginnastica artistica femminile nella programmazione e realizzazione di allenamenti specifici per ginnaste di alta specializzazione, in preparazione a competizioni nazionali.

Aquisizione di competenze sulla programmazione della preparazione fisica generale e specifica nella ginnastica artistica femminile agli attrezzi, acquisizione di tecniche propedeutiche alla realizzazione di elementi e difficoltà ai vari attrezzi, corpo libero, trave, volteggio e parallele asimmetriche.

Aquisizione di tecniche di assistenza diretta ed indiretta a tutti gli attrezzi.

14/02/2015 – 29/03/2015 – Ravenna, Italia

ATTESTATO DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE – Federazione Italiana Fitness

Diploma FIF-EFA di Istruttore di Fitness Musicale, riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dall'Asi, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

26/10/2014 – 21/12/2014 – Roma, Italia

QUALIFICA DI TECNICO SOCIETARIO – Federazione Ginnastica d'Italia FGI

La qualifica di Tecnico Societario è indispensabile per operare nell'ambito dei programmi tecnici federali, competizioni comprese.

21/09/2014 – BRESCIA

MASTER DI GINNASTICA ARTISTICA: LA TRAVE – Società estate 83 A.S.D.

23/08/2014 – 30/08/2014

UEG TRAINING CAMP ACRO – UEG EUROPEAN UNION OF GYMNASTICS

30/05/2014

SPALLA: SINDROMI DA IMPINGEMENT. ESERCIZIO FISICO E TERAPIA MANUALE – Ediacademy Village 2014

24/04/2014 – 25/04/2014 – Daverio, Italia

STAGE DI GINNASTICA ARTISTICA – Società Ginnastica Daverio in collaborazione con PGM Adriana Crisci

10/2010 – 11/2013 – Italia

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE 103/110 – Università degli studi di Milano

Obiettivo specifico del corso di laurea in “Scienze motorie, sport e salute” è quello di fornire competenze concernenti la comprensione, la progettazione, l’organizzazione, la conduzione e la gestione di attività motorie e sportive nelle strutture pubbliche e private, a livello individuale e di gruppo, finalizzate allo sviluppo, al mantenimento e al recupero delle capacità motorie e del benessere psicofisico ad esse correlato.

12/06/2013

TEST TECO DI VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE – ANVUR

17/08/2012 – Long Beach, CA., Stati Uniti

EMBASSY CERTIFICATE OF ENGLISH – Embassy CES Los Angeles

10/06/2012 – Assago, Italia

PARTECIPAZIONE AL CORSO DI "FISIOPILATES PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE" – EDI Academy Village 2012

09/06/2012 – Assago, Italia

PARTECIPAZIONE AL CORSO DI "TAPING NEUROMUSCOLARE PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE" – EDI Academy Village 2012

11/10/2010 – 20/10/2010 – Milano, Italia

EDUCATORE SPORTIVO, CORSO DI 1° LIVELLO – CONI Comitato provinciale di Milano

10/2009 – 05/2010

FACOLTÀ DI SCIENZE DEI BENI CULTRALI – Università Statale di Milano

Ho studiato per un anno accademico in questa facoltà, venendo da un liceo artistico.

Lo stesso anno ho scoperto la passione per l’insegnamento dello sport, ho quindi partecipato al test per l’ingresso alla Facoltà di scienze motorie, a settembre del 2010.

2004 – 2009 – Piazzale Arduino 4, 20100 Milano, Italia

DIPLOMA DI LICEO ARTISTICO – Liceo Artistico Umberto Boccioni

Maturità conseguita con punteggio 83/100

05/2007 – Cambridge

PRELIMINARY ENGLISH TEST (PET) – University of Cambridge

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	C1	B2	B2	B2	B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

Competenze organizzative

Spiccato senso di organizzazione e gestione del tempo, maturato in occasione dell'affiancamento dell'attività sportiva agonistica allo studio ed al lavoro.

● **COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI**

Competenze comunicative e interpersonali

Spirito di gruppo, maturato in ambito sportivo con il gruppo Special Acrobatic Team durante la preparazione di gare e manifestazioni sportive di promozione dell'Acrosport

● **COMPETENZE PROFESSIONALI**

Competenze professionali

ottima conoscenza del mondo della ginnastica artistica femminile, dei regolamenti tecnici e delle preparazioni ai singoli attrezzi, sia preparazione fisica generale che specifica.

Ottima conoscenza dell'Acrosport e del suo insegnamento a tutti i livelli di difficoltà e di età.

Buona conoscenza della didattica dei vari sport individuali e di squadra studiati in ambiente universitario, in funzione all'età dell'individuo ed alla sua preparazione fisica.

Buona conoscenza del fitness, a corpo libero e con l'utilizzo di macchine o piccoli attrezzi.

● **PATENTE**

patente

B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

Buccinasco, 24/05/2022

FIT BOUTIQUE ASD
C.F. 07797400153
P.IVA 10797530960
Chiara Graglia

Chiara Graglia