



Alberto Mario Antinori

Nazionalità: Italiana Data di nascita:

Sesso: Maschile

☎ Numero di telefono:

✉ Indirizzo e-mail:

📍 Abitazione:

📍 Altro:

ESPERIENZA LAVORATIVA

Personal Trainer

Your Personal Trainer/Fit and Go [10/2023 – Attuale]

Indirizzo: Via R. R. Pereira, 138-140, 00136 Roma (Italia)

- Allenamento con elettrostimolazione sovrainposta
- Personal Training one to one
- Utilizzo del macchinario Akuis Sintesi
- Pilates reformer
- Vendita e sponsorizzazione

Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive Adattate

Università degli Studi di Roma "Foro Italico" [10/2022 – 07/2023]

Città: Roma

Paese: Italia

Esperienza svolta presso il Laboratorio dell'Esercizio Fisico e dello Sport dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" per l'attività di tesi sperimentale su pazienti affetti da Malattia Renale Cronica stadio I-IV.

L'attività svolta comprendeva:

- Valutazioni funzionali in laboratorio
- Sedute di allenamento online in small group o individuali

Preparatore atletico per concorsi militari

Nissolino Corsi [09/2023 – Attuale]

Indirizzo: Stadio delle Terme di Caracalla, Roma (Italia)

Preparatore atletico di atletica leggera (Juniores - Allievi)

Nissolino Area Roma [12/2021 – Attuale]

Indirizzo: Via Maresciallo Caviglia, 29 , 00135 Roma (Italia)

Programmazione e periodizzazione dell'allenamento volta al miglioramento delle varie capacità fisiche richieste dalle specialità svolte dai ragazzi.

Istruttore sala pesi

Impianto Tor di Quinto SapienzaSport [10/2022 – Attuale]

Indirizzo: Via Fornaci di Tor di Quinto, 64, 00191 Roma (Italia)

Aiutare la clientela a raggiungere i propri obiettivi di fitness attraverso un'adeguata programmazione e scelta degli esercizi in base alle proprie capacità e stato di salute.

Istruttore di atletica leggera (Cat. Pulcini - Eso 5 - Adulti)

Scuole di Atletica Leggera "Paolo Rosi" - "Tor di Quinto" [02/2021 – Attuale]

Indirizzo: Via Fornaci di Tor di Quinto, 64, 00191 Roma (Italia)

Avvicinare i bambini alla pratica delle diverse specialità dell'atletica leggera utilizzando esercizi che, richiamando la pratica di queste discipline, consolidino e migliorino i loro schemi motori di base e abilità motorie.

Migliorare lo stato di forma e risolvere problematiche posturali di soggetti adulti sani e con patologie attraverso allenamenti di tipo aerobico e di rinforzo muscolare.

Istruttore di atletica leggera

Scuole di Atletica Leggera FIDAL [06/2022 – 07/2022]

Indirizzo: Via Fornaci di Tor di Quinto, 64, 00191 Roma (Italia)

Attività di gestione e organizzazione di gruppi di bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni durante lo svolgimento del centro estivo svolto presso l'impianto Tor di Quinto SapienzaSport.

Preparatore atletico tennis (7-10 anni)

Flaminio Real [06/2019 – 07/2019]

Indirizzo: Viale di Tor di Quinto, 57, 00191 Roma (Italia)

Consolidare e migliorare gli schemi motori di base e le abilità motorie dei ragazzi con esercitazioni sport specifiche.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea Magistrale in "Scienze della Nutrizione Umana" (LM61)

Università Telematica San Raffaele [11/2023 – Attuale]

Paese: Italia

Laurea Magistrale in "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate" (LM67) con votazione 110/110 con Lode

Università degli Studi di Roma "Foro Italico" [10/2021 – 10/2023]

Indirizzo: Piazza Lauro De Bosis, 15, 00135 Roma (Italia)

Voto finale: 110/110 con Lode

Tesi: Effetti di un'attività fisica svolta online e di una supplementazione con barrette sulla forza muscolare in pazienti affetti da malattia renale cronica

Laurea Triennale in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive" (L22) con votazione 110/110 con Lode

Università degli Studi di Roma "Foro Italico" [10/2018 – 09/2021]

Indirizzo: Piazza Lauro De Bosis, 15, 00135 Roma (Italia)

Voto finale: 110/110 con Lode

Tesi: Aspetti anatomico-funzionali e metodologico-didattici dell'allenamento della capacità di equilibrio in età anziana

Certificato "Attività Fisica Adattata e Trapianto d'Organo"

Università degli Studi di Roma "Foro Italico" convenzione con Centro Nazionale Trapianti [03/2023 – 05/2023]

Indirizzo: Piazza Lauro De Bosis, 15, 00135 Roma (Italia)

Tirocinio presso Villa Stuart

Villa Stuart [13/12/2022 – 05/01/2023]

Indirizzo: Via Trionfale, 5952, Roma (Italia)

Happy Bones Trainer

Università degli Studi di Roma "Foro Italico" [01/2022 – 01/2022]

Indirizzo: Piazza Lauro de Bosis, 15, 00135 Roma (Italia)

Corso di attività motoria preventiva e adatta per donne in menopausa e con osteoporosi.

Paralympic Trainer I° livello

FIPE [06/2022]

Città: Roma

Paese: Italia

Personal Trainer Advanced II° livello

FIPE [11/2021]

Città: Roma

Paese: Italia

Certificato BLSD/PBLSD

American Heart Association [05/2021]

Città: Roma

Paese: Italia

Istruttore di acquafitness

Wave Water Experience S.S.D [02/2020]

Indirizzo: Piazza Lauro De Bosis, 15, 00135 Roma (Italia)

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **Italiano**

Altre lingue:

Inglese

ASCOLTO C1 LETTURA C1 SCRITTURA C1

PRODUZIONE ORALE C1 INTERAZIONE ORALE C1

Francese

ASCOLTO B1 LETTURA B1 SCRITTURA A1

PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

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

COMPETENZE DIGITALI

Certificazione EIPASS 7 moduli user
