




**INFORMAZIONI
PERSONALI**

Ambra Boarini

Via Samboseto,92 , 43011 Busseto (PR) Italia

 (+39) 3493535698

ambra.boarini@gmail.com

Data di nascita 12/08/1993 | Nazionalità Italiana

TITOLO DI STUDIO

**Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie
Preventive ed Adattate**

**ESPERIENZA
PROFESSIONALE**

11-2015 – ad oggi

Personal Trainer/ Insegnate di Pilates

OFFICINA IN MOVIMENTO (Largo Ennio Morricone – 1 , 43018 – Trecasali, Parma)

- Pilates
- Fitness al femminile
- Attività fisica/Pilates pre e post gravidanza
- Riatletizzazione
- Attività fisica Preventiva ed Adattata

Settore Salute e Sport

10-2015 – 09-2017

**Insegnate di Fitness Musicale, Functional & Suspension Training
Insegante di Pilates**

Gimnasium Club (via Fratelli Cairoli 6, 43036 – Fidenza, Parma)

- Corsi di gruppo di tonificazione, step e suspension trainig
- Corsi di gruppo di Pilates matwork con piccoli attrezzi

Settore Fitness

03-2017 – 06-2017

Tirocinio formativo sportivo

Centro Sportivo Circolo Inzani (largo Beccaria 9/A, 43125 – Parma)

- Assistente dell'insegnante di ginnastica ritmica
- Conduzione delle fasi di riscaldamento e defaticamento
- Analisi e sviluppo delle principali abilità motorie sport correlate
- Partecipazione alla preparazione fisica pre-gara

Attività Ginnastica Ritmica

10-2016 – 02-2017

Tirocinio formativo scolastico

Scuola dell'Infanzia Arcobaleno (via Veneto, 43019 – Soragna, Parma)

- Assistente dell'insegnante di educazione motoria e psicomotricità
- Partecipazione allo svolgimento di giochi logico-motori
- Sviluppo della capacità relazionale età correlata

Settore Istruzione

11-2015 – 06-2016

Tirocinio formativo scolastico

Istituto Comprensivo Antonio Barezzi (viale Pallavicino 2, 43011 – Busseto, Parma)

- Assistente dell'insegnante di educazione fisica
- Organizzazione del gruppo classe e conduzione di quest'ultimo nelle diverse attività pianificate
- Studio della programmazione annuale e pianificazione delle unità didattiche
- Collaborazione nello svolgimento di alcune attività della lezione
- Sviluppo della capacità relazionale età correlata

Settore Istruzione

01-2015 – 03-2015

Tirocinio formativo sportivo

San Donnino Sport SRL (Via Togliatti 38, 43036 – Fidenza, Parma)

- Assistente del tecnico della squadra di nuoto sincronizzato
- Valutazione dell'atleta
- Apprendimento e comprensione delle principali figure tecniche con relative correzioni
- Verifica della performance di gara.

Attività Nuoto Sincronizzato

03-2013 – 12-2014

Tirocinio formativo sportivo

Palestra Fitness Life (Via G. Verdi 67, 43017 – San Secondo Parmense, Parma)

- Affiancamento al personal trainer durante programmi specifici di riabilitazione e ginnastica posturale
- Autonoma pianificazione e stesura dei programmi di allenamento
- Gestione della sala attrezzi
- Sviluppo della capacità relazionale con i clienti

Settore Fitness

11-2013 – 03-2014

Tirocinio formativo scolastico

IISS Paciolo D'Annunzio (via Manzoni 6, 43036 – Fidenza, Parma)

- Assistente dell'insegnante di educazione fisica
- Organizzazione e conduzione di parti della lezione (riscaldamento, test, defaticamento)
- Acquisizione delle metodologie didattiche
- Conseguimento della capacità di gestione del gruppo classe

Settore Istruzione

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

10-2015 – 10-2019

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (110/110)

7

Università degli Studi di Parma, Parma (Italia)

- Capacità di progettare, condurre e gestire le attività motorie, con attenzione alle specificità di genere
- Operare nell'ambito delle attività motorie ai fini ricreativi di socializzazione, di prevenzione, del mantenimento e del recupero della migliore efficienza fisica nelle diverse età
- Acquisizione di un'approfondita conoscenza delle metodologie e delle tecniche dell'educazione motoria per i disabili
- acquisizione di conoscenze e competenze adatte alla proposizione e realizzazione di innovazione metodologica nell'ambito delle attività motorie e sportive rivolte alle diverse età della vita e a soggetti affetti da patologie fisiche e psichiche congenite o acquisite, a decorso cronico ed impatto sulla capacità di partecipazione sociale
- Comprensione dei principali meccanismi anatomici, fisiologici e fisiopatologici delle maggiori categorie di patologie multifattoriali oggetto di stabilizzazione, necessari per la progettazione e realizzazione di attività fisiche "adattate" finalizzate al mantenimento delle condizioni di salute raggiunte e alla prevenzione di complicanze organiche e psicologiche
- Attenzione sull'attività motoria preventiva nell'età evolutiva, adolescenziale e adulta e sulla nutrizione e il metabolismo nello sport, nonché alle nozioni essenziali della ricerca scientifica finalizzata alla programmazione di protocolli motori personalizzati per soggetti con patologie croniche.
- Focalizzazione sull'attività motoria preventiva e compensativa, sul mantenimento ed il recupero dello stato di salute, sull'attività motoria nella disabilità e sull'aspetto psico-sociale.
- Perfezionamento di tutte le correlazioni disciplinari con la medicina dello sport e metodi epidemiologici relativi agli stili di vita e ai fattori di rischio.

10-2012 – 07-2015

Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (103/110)

6

Università degli Studi di Parma, Parma (Italia)

- Acquisizione di nozioni biomediche, psicopedagogiche, giuridiche, economiche, organizzative e sociologiche;
- valutazione delle attitudini e capacità motorie e sportive degli individui adolescenti, adulti ed anziani;
- capacità di fornire un supporto psico-fisico a tutti gli individui, allo sportivo e all'atleta in modo particolare

09-2007– 07-2012

Diploma di Liceo Linguistico (88/100)

4

I.I.S.S Paciolo D'Annunzio, Fidenza (Italia)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	C1	B2	B2	B2
British Institutes – ESOL CERTIFICATE OF ATTENDANCE B1 "Business and Media" (25h)					
Francese	B2	C1	B2	B2	B2
B2 DELF- Diplôme D'Études En Langue Française					
Tedesco	B1	B1	B1	B1	B1
Goethe-Zertifikat B1					

Competenze comunicative

Ottime competenze comunicative e relazionali sia con adulti che bambini ottenute grazie all'esperienza scolastica (rappresentante di classe), all'esperienza formativa di tirocinio (scuole, palestre e studi professionali) ed infine all'esperienza lavorativa.

Competenze organizzative e gestionali

Ottime competenze organizzative, predisposizione al lavoro di gruppo, capacità di team-leading e spiccata attitudine alla pianificazione del lavoro.

Formazione e Competenze professionali

- Insegnante di Reformer,
- Insegnante di Matwork
- Istruttrice di Pilates Matwork
- Master di specializzazione in Pilates Props
- Istruttrice di Pilates Matwork Adadvanced
- Istruttrice di Suspension Training
- Gravity (TOTAL GYM)
- Utilizzo dei campi LIMFA® nei trattamenti rigenerativi cellulari e nel trattamento del dolore nella patologie osteo-articolari
- Istruttrice di Aerobica e Step

Competenze digitali	<ul style="list-style-type: none">▪ Buona padronanza degli strumenti di Microsoft Office▪ Buona competenza nell'editing di immagini▪ Gestione di Siti Web e pagine social
Altre competenze	<ul style="list-style-type: none">▪ Segreteria▪ BLSD in età adulta e pediatrica (PARMA, 10/10/2018. Attestato Verb. 181010)
Patente di guida	B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Conferenze/Corsi	<p>“Madeline Black: immersive online training series 1 ”, 13/07/20 – 13/08/20</p> <p>“La scoliosi: criteri diagnostici, fattori prognostici ed esercizio terapeutico”. International Physical Therapy®, Parma, 30/11/19 – 01/12/2019</p> <p>“Workshop Pilates in gravidanza - Prenatal on the Stability Chair.” STOTT PILATES, 16/03/2019</p> <p>“Workshop Pilates in gravidanza - Prenatal on the Mat.” STOTT PILATES, 16/03/2019</p> <p>“Workshop di Pilates Terapeutico con Anna Maria Cova” 15/07/2017</p> <p>“Fascia Research Congress” 26-27/11/2016</p> <p>“L’allenamento funzionale” 12/01/2016</p> <p>“Stadium – Traumi e Performance. Le alterazioni muscolari dell’atleta” 27-28/03/2015</p> <p>“Le vibrazioni meccaniche locali in riabilitazione – Nuove prospettive terapeutiche” 28/11/2014</p> <p>“Attività Motoria Adattata” 28/03/2014 – 04/04/2014</p> <p>“La riabilitazione della caviglia nello sport” 24/03/2014</p>
------------------	--

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".