

## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **DESTRO CINZIA**  
Indirizzo **STRADA MADONNA MARINA, 367 – CHIOGGIA 30015 (VE)**  
Nazionalità Italiana  
Data di nascita 10-08-1988

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **DA SETTEMBRE 2014 AD OGGI**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Palestra K S.S.D.a R.L. via Calliope 20, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Palestra – Centro di chinesiologia
- Tipo di impiego Istruttore sportivo
- Principali mansioni e responsabilità Seguire ed affiancare i clienti nelle varie attività della palestra, dallo svolgimento della scheda personale, alle sedute individuali e quelle di gruppo. Attività di tipo preventivo e riabilitativo, ginnastica antalgica e posturale, attività motoria adattata.
  
- Date (da – a) **DA GIUGNO 2013 AD OGGI**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro A.S.D. Volley Clodia Via Pigafetta 316, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Polisportiva
- Tipo di impiego Allenatrice di pallavolo
- Principali mansioni e responsabilità Allenare ragazzi di fasce d'età diverse (dai 10 ai 18 anni), impostazione degli allenamenti in funzione alle partite di campionato, dirigere e accompagnare la squadra nei vari incontri
  
- Date (da – a) **DA OTTOBRE 2011 A GIUGNO 2013**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro AICS Chioggia Via Pigafetta 316, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Polisportiva
- Tipo di impiego Allenatrice di pallavolo
- Principali mansioni e responsabilità Allenare ragazzi di fasce d'età diverse (dai 10 ai 18 anni), impostazione degli allenamenti in funzione alle partite di campionato, dirigere e accompagnare la squadra nei vari incontri

## TIROCINIO FORMATIVO E DI ORIENTAMENTO

- Date (da – a) **DA MARZO 2015 AD APRILE 2015**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Palestra K S.S.D.a R.L. via Calliope 20, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Palestra – Centro di Chinesiologia
- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Valutazione fisica e funzionale del soggetto, conseguente anamnesi e creazione di un protocollo di esercizio personalizzato, con lo scopo di far apprendere le varie metodologie di apprendimento nell'ambito del fitness, attraverso l'esecuzione e la scelta degli esercizi specifici.

- Date (da – a) **DA FEBBRAIO 2015 A MARZO 2015**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro U.O.C. Medicina dello sport e dell'esercizio
- Tipo di azienda o settore Azienda ospedaliera – Università di Padova
- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Partecipare all'esecuzione delle valutazioni cliniche e funzionali eseguite presso l'U.O.C. in soggetti sani e portatori di patologia. Comprendere le fasi del processo di valutazione funzionale per avviare un soggetto alla pratica sportiva e di attività fisica, con particolare attenzione alla diagnosi, all'inquadramento delle patologie presenti ed alla valutazione dei fattori di rischio per la pratica di attività fisica, anche nell'ottica di una prescrizione di esercizio adattata.

- Date (da – a) **DA DICEMBRE 2014 A FEBBRAIO 2015**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Palestra K S.S.D.a R.L. via Calliope 20, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Palestra – Centro di Chinesiologia
- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Valutazione fisica e funzionale del soggetto abbinata all'osservazione e supporto pratico delle varie attività proposte dalla struttura ospitante, quali: ginnastica dolce, ginnastica posturale e correttiva, fitness, aerobica, ginnastica antalgica, yoga.

- Date (da – a) **DA LUGLIO 2011 A DICEMBRE 2011**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro FISIOLINEA A.S.D. Calle Comelli 1066, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Palestra – Centro di Chinesiologia
- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Affiancamento al tutor nelle varie attività della palestra, dalla costruzione della scheda personale, alle sedute individuali e quelle di gruppo

- Date (da – a) **DA APRILE 2011 A LUGLIO 2011**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro PALESTRA SYNERGYM A.S.D. Via Gattamelata 76/B, 35128 Padova (Pd)
- Tipo di azienda o settore Palestra – Associazione Sportiva Dilettantistica

- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Affiancamento del tutori in sala pesi, organizzazione e costruzione di una scheda di allenamento, spiegazione della scheda al cliente con un linguaggio tecnico adeguato, allenamento personale finalizzato alla conoscenza dei vari esercizi del fitness
- Date (da – a) **ANNO ACCADEMICO 2009/10 E 2010/11**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro COLLEGIO UNIVERSITARIO FORCELLINI Via Forcellini 172, 35128 Padova (Pd)
- Tipo di azienda o settore Collegio Universitario
- Tipo di impiego Istruttrice corso di aerobica
- Principali mansioni e responsabilità Organizzazione e conduzione del corso di aerobica, gestione di orari e spazi,
- Date (da – a) **DA MARZO 2010 A GIUGNO 2010**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Scuola Secondaria Statale Nicolò de' Conti, Via Laguna 428, 30015 Chioggia (Ve)
- Tipo di azienda o settore Scuola secondaria, settore: educazione fisica
- Tipo di impiego Tirocinio Formativo e di Orientamento
- Principali mansioni e responsabilità Affiancamento al professore in aula ed in palestra, partecipazione attiva alle lezioni

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

- Date (da – a) Ottobre 2012 – ottobre 2015
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli Studi di Padova
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Medicina e Chirurgia, Scienze dell'educazione, Psicologia
- Qualifica conseguita Laurea in Scienze e Tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata
- Livello nella classificazione nazionale 95/110
- Date (da – a) Ottobre 2007 – luglio 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli Studi di Padova
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Medicina e Chirurgia, Scienze dell'educazione, Psicologia
- Qualifica conseguita Laurea in Scienze Motorie

• Livello nella classificazione nazionale 95/110

## **ATTESTATI E CORSI**

- **DA OTTOBRE 2011 AD OGGI** : QUALIFICA DI ALLIEVO ALLENATORE FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
- **GIUGNO 2013**: AUTORIZZAZIONE ALL'IMPIEGO DEL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO ESTERNO
- **29 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "VALUTAZIONE DELLA POSTURA: DAGLI ALLINEAMENTI CORPOREI ALLE CATENE MUSCOLARI"
- **29 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "LOMBALGIE, LOMBOSCIATALGIE E MOBILIZZAZIONI VERTEBRALI"
- **30 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "SPALLA: CAPSULITE ADESIVA, FROZEN SHOULDER, ESERCIZIO FISICO E TERAPIA MANUALE"
- **30 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "RUOLO DEL BIOFEEDBACK NEL RI-CONDIZIONAMENTO MOTORIO"
- **31 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "ALLENAMENTO FUNZIONALE: PREVENZIONE, PRESTAZIONE E RECUPERO DELLO SPORTIVO"
- **31 MAGGIO 2015**: PARTECIPAZIONE AL CORSO E.C.M. "AFA: ATTIVITA' FISICA ADATTATA NELL'ANZIANO"
- **12-13 GIUGNO 2016**: PARTECIPAZIONE AL CONVEGNO "PROMOZIONE ALL'ADERENZA DOPO SINDROME CORONARICA ACUTA: DALL'OTTIMIZZAZIONE FARMACOLOGICA ALLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO", TREVISO
- **OTTOBRE 2016**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO "IL TRATTAMENTO DELLA SCOLIOSI E LA GINNASTICA" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
- **NOVEMBRE 2016**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO " LA GINNASTICA E IL DORSO CURVO" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
- **DICEMBRE 2016**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO " LA GINNASTICA NEL PIEDE PIATTO" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
- **GENNAIO 2017**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO "GINOCCHIO E GINNASTICA: DALL'ANATOMIA ALLA FUNZIONE, ALLA PATOLOGIA" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
- **FEBBRAIO 2017**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO " ANCA E GINNASTICA: DALL'ANATOMIA ALLA FUNZIONE, ALLA PATOLOGIA" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA
- **FEBBRAIO 2017**: ISCRIZIONE ALL'U.N.C.: UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI
- **MARZO 2017**: CONVEGNO DI AGGIORNAMENTO " SPALLA E GINNASTICA: DALL'ANATOMIA ALLA FUNZIONE, ALLA PATOLOGIA" PRESSO ISTITUTO DUCHENNE - SCUOLA NAZIONALE DI EDUCAZIONE FISICA

