

CURRICULUM VITAE DI MARGHERITA PALMIERI

Personal Trainer, Istruttrice di Fitness e Acquafitness, Insegnante di Massaggio Neonatale e di Stretching Energetico degli elementi

DATI ANAGRAFICI

COGNOME E NOME **Palmieri Margherita**
LUOGO E DATA DI NASCITA **Vicenza, 28 febbraio 1976**
STATO CIVILE **nubile**
RESIDENZA **via Piave, 1**
36050 Quinto Vicentino
TELEFONO **cell. 349/1967750**
SITO www.margheritapalmieri.it



STUDI E VARIE QUALIFICAZIONI

- DIPLOMA **Maturità Scientifica** (1995, voto 55/60)
- LAUREA in **Filosofia** (voto 107/110) – Facoltà di Lettere e Filosofia – 2003, Padova
- Attestato di partecipazione al **Master monotematico di G.A.G.** – c/o F.I.F., 2000, Ravenna
- Brevetto **Istruttore Step** 1° livello – 2001 c/o C.S.E.N., Mogliano Veneto -
- Brevetto **Istruttore Aerobica** 1° livello – 2001, c/o C.S.E.N., Jesolo -
- Brevetto **Istruttore Body Pump** – 2002, c/o Les Mills International, Montelimar, Villaggio Dulefit (2002 FRANCIA) -
- Brevetto **Istruttore Body Combat** – 2002, c/o Les Mills International, Montelimar, Villaggio Dulefit (2002 FRANCIA) –
- Attestato di partecipazione **Masterclass on stage** – 2005, c/o Ass. FIT WORK, Vicenza
- Attestato di partecipazione **Corso di Acquafitness mod.1** - 2006, c/o E.A.A., Padova c/o E.A.A., Aquafitness days, Padova
- Attestato di partecipazione **Aquafitness masterclass** – 2007, c/o E.A.A., Aquafitness days, Padova
- Attestato di partecipazione **Acquactive Bike Method ride 1** – 2007, c/o E.A.A., Aquafitness days, Padova
- Attestato di partecipazione **Corso di Acquafitness mod. 2** – 2008, c/o E.A.A., Vicenza
- Attestato di partecipazione **Stage di Espressione Corporea**, 2008, c/o E.A.A., Vicenza
- Attestato di partecipazione **Stage di A.C.P. Aquacombat Program**, 2008, c/o E.A.A., Paese (Tv)
- Diploma **Personal Trainer**, 2009, c/o FIF, Mantova
- Brevetto **BLSD**, rilasciato da PADI, 2009, c/o FIF, Mantova
- Attestato di partecipazione **Aquacircuit Happening**, 2009, c/o E.A.A., Padova Brevetto **Walking Program liv I**, 2009, c/o Walking Program, Padova
- Stage di **Acquastep system Aquatic Method**, 2009, c/o E.A.A., Vicenza

- Attestato di partecipazione **FIF Annual Convention (Personal Trainer Convention e percorso Walking, Tonificazione e Total Body Funzionale)**, 2009, c/o FIF, Sportilia
- Attestato di partecipazione **Winter Aquafitness Marathon**, 2010, c/o E.A.A., Rovigo
- Attestato di partecipazione **Convention: Casi di studio in palestra**, 2010, c/o F.I.F., Milano
- Attestato di partecipazione **FIF Annual Convention (Personal Trainer convention e Percorso Metabolico)** 2010, c/o FIF, Cervia
- Attestato di partecipazione **Corso di Rieducazione Funzionale Base**, 2010, c/o EAA, Vicenza
- Corso di **Attività in acqua per gestanti 1 livello**, 2010, c/0E.A.A., Padova
- Corso di formazione **Attività in acqua per gestanti 2 liv** con il metodo “Crescinacqua in attesa della nascita”, 2014, Bimbipiù, Centro Acqua Fellette
- **Insegnante di Massaggio Neonatale, Corso di formazione AIMI**, 2015, Verona
- **FBI ON TOUR 2018 (percorso posturale e balance)**, Treviso
- Corso di formazione **Insegnante di Stretching Energetico dei 5 Elementi**, 2019, c/o F.B.I. Treviso
- Attestato di partecipazione **“Un mondo sicuro per i nostri bambini”, Manovre di disostruzione delle vie aeree, SIDS e tutto cio’ che serve per la sicurezza dei nostri bambini**, 2019, c/o CardioAmico, Vicenza
- **Per-Corso base di Consapevolezza e salute perineale**, 2019, docente Ostetrica Carlotta Scalco, Vicenza
- Diploma **Postural Instructor Advanced, Percorso Pavimento Pelvico**, c/o F.B.I., Treviso

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Presso la palestra “Tempo Libero” – Vicenza – in qualità di **istruttrice di Aerobica – G.A.G. – Step – assistente istruttore in sala Body Building**
- Presso la palestra **Energym Club** – Torri di Quartesolo – in qualità di **istruttrice di Total Body**
- Presso la S.G. “Audace” – Torri di Quartesolo – in qualità di **istruttrice di ginnastica artistica**
- Presso la palestra “My Gym” – Dueville – in qualita’ di **istruttrice di Step coreografato e Pilates**
- Presso la palestra “Vivy Gym” – Torri di Quartesolo – in qualità di **istruttrice di Total Body e Step coreografato**
- Presso il Villaggio “Kamarina” – Club Mediterranée – Ragusa – in qualità di **istruttrice Fitness (G.O. Fitness)** – Attività: Risveglio muscolare, G.A.G., Body Pump, Body Combat, Step, Acqua Gym, Pilates
- Presso la Piscina Comunale di Vicenza – in qualità di **Animatrice Nuoto Camp, Cassiera, Istruttrice e Coordinatrice Acquagym, Hydrobike, Tonificazione e Kyklos**
- Presso A.S.D. Fitness Studio “Area Fitness” – Ospedaletto (Vi) – in qualita’ di **istruttrice di Aereogag – Step coreografato– Total Body- Yogafit Pilates- istruttore di sala Body Building – istruttrice Acqugym, Acquabike, Hydrobike, personal Trainer**
- Presso A.S.D. Fitness Studio “Aquarea” –Vicenza- in qualita’ di **istruttrice Acquagym, acquabike, Hydrobike, Personal Trainer**
- Presso palestra “Cielo Blu” – Sandrigo – in qualità di **istruttrice di Tonificazione e Step coreografato**
- Presso palestra “In Joy” -Vicenza- in qualita’ di **Istruttrice sala Body Building e Personal Trainer**

- Presso l'impianto sportivo "Al Sole" –Fontaniva- in qualità di **Istruttrice di Kyklos, Step coreografato e Personal Trainer**
- Presso l'impianto sportivo "Cielo Blu" –Sandrigo-, in qualità di **Istruttrice di Tonificazione e step coreografato**
- Presso "Piscine di Vicenza" in qualità di **Referente Palestra: Progettazione e sviluppo del progetto Matriz-My Zone**: con mansioni di progettazione, formattazione attività, selezione e formazione del personale tecnico, organizzazione e supervisione corsi; commerciale interno con servizio di consulenza per il cliente (dall'analisi dei bisogni all'indirizzo del percorso e stipula del pacchetto); coaching e supervisione degli allenamenti outdoor tramite app MyZone, formattazione delle cinture cardiofrequenzimetre e programmazione degli allenamenti
- Come **libera professionista e facilitatrice del benessere**, presso M'IO Atelier e Palestra My Personal Energy, accompagno e sostengo le donne che vogliono intraprendere un percorso volto al Ben-Essere psico-fisico, con attività mirate a soddisfare i diversi bisogni che caratterizzano il ciclo vitale femminile (www.margheritapalmieri.it)

Ho fondato la **Rete di donne per le donne**, nella quale insieme ad altre professioniste riconosciute di settori diversi e complementari, promuoviamo incontri gratuiti con l'obiettivo del benessere di ogni donna.

I miei Per-Corsi attivi ad oggi sono:

- **Massaggio Neonatale**, un momento per sviluppare la relazione madre-figlio attraverso il contatto, il rispetto, l'ascolto e il tocco nutriente,
- **In forma con il tuo bambino**, un programma di esercizi strutturato, che rispetta i cambiamenti fisiologici dovuti alla gravidanza e al parto, per far ritrovare alla mamma il suo equilibrio fisico e mentale, in compagnia del suo bambino,
- **Circuito Donna**, un allenamento al femminile, adatto a tutti i livelli di fitness, per coinvolgere e allenare la donna che desidera sentirsi più tonica e leggera,
- **Personal Trainer**, un percorso personalizzato con allenamenti funzionali basati sulle esigenze individuali, una guida nella pratica regolare del movimento e del corretto stile alimentare con analisi e controllo dei risultati costanti,
- **Stretching Energetico dei 5 elementi**, una pratica per riequilibrarsi, entrare in ascolto dell'organismo, apportare sollievo alla muscolatura, sciogliere lo stress e far fluire liberamente la propria energia.

ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE

- **Ginnastica Artistica** Praticata a livello agonistico nazionale presso la S.G. Umberto I – Vicenza
- **Atletica Leggera** Praticata a livello agonistico presso la S.S. FIAMM - Vicenza
- **Nuoto Sincronizzato** Presso la Piscina Comunale di Vicenza
- **Danza Moderna** Presso la palestra "Il Mattone"
- **Aerobica – Step – G.A.G. e Tonificazione Muscolare – Body Pump – Body Combat – Body Building** Presso varie palestre del vicentino
- **Ginnastica Artistica Acrobatica** Presso il gruppo "Plesso Solare" – Società Gymnica Vicentina

Presso il gruppo "Kilim" – S.G. Audace

Presso il gruppo "Pantheon" – Bolzano Vicentino

ALTRE COMPETENZE

Facilità e velocità di apprendimento teorico-pratico

Dinamicità

Organizzazione

Buonissima predisposizione al contatto con il pubblico

Lingue straniere: INGLESE parlato e scritto

In possesso di auto propria

Bella presenza

Si riserva di presentare tutta la documentazione, ove richiesta.

Vicenza, 21 gennaio 2019

Margherita Palmieri