

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email: laura.cavalierking@gmail.com
Indirizzo: via Forlanini Carlo 9 - 07100 Sassari, Italia
Telefono: 3917686776

DESCRIZIONE

Personal Trainer FIPE (Federazione Italiana Pesistica), istruttrice di fitwalking abilitata, educatrice ludico sportiva UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti). Ottime capacità comunicative e relazionali e spirito di squadra.

ESPERIENZA

Sassari

1995 - 2009

Istruttrice di attività motoria presso palestre private

Attestati sportivi di specializzazione

- Corso di "Aerobica-Step-Funk" - 1996
- Diploma di "Fit-Ball Training" - 1996
- Nike "Total Body Conditioning" - 1996, 1997, 1998
- Reebok "Flexible Strength" - 1997
- Reebok "Step Reebok Muscle Definition, Fundamentals & Basic Choreography, Citcuits" - 1998, 1999, 2000
- Corso di Spinning - 1999

Sassari

2009 - 2024

Istruttrice di attività motoria ed educatore ludico-sportivo di 1° livello

UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)

Istruttrice di ginnastica dolce e corpo libero ed educatore ludico sportivo SGA presso centri estivi UISP.

Genova

2017 - 2019

Corso di formazione

Master in posturologia - Metodo Rieduca®

- "Valutazione funzionale, rieducazione posturale" - 16 ore - 22 ottobre 2017
- "Funzionalità lombare e dorsale" - 16 ore - 19 novembre 2017
- "Funzionalità cervicale" - 16 ore - 17 dicembre 2017
- "Ergonomia del cammino e dello stare seduti" - 16 ore - 21 gennaio 2018
- "La scoliosi" - 16 ore - 18 febbraio 2018
- "Articolazione temporomandibolare e postura" - 16 ore - 18 marzo 2018
- "Seminario didattico" - 16 ore - 10 giugno 2018
- "Posturologia e radiologia clinica, con il Metodo Rieduca®" - 16 ore - 19 maggio 2019

Cagliari

2021

Corso di formazione

Fitness Personal Trainer FIPE (Federazione Italiana Pesistica) - 1° Livello

- Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
- Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
- Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
- Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento
- Elementi di valutazione funzionale
- Ginnastica funzionale: esercizi di pesistica: esercizi in sala pesi (bodyboulding)

Cagliari

2023

Corso di formazione

Corso Personal Trainer Over 65 Specialist
Federazione Italiana Pesistica - Sport e Salute

Sassari

2024

Corso di formazione

- Corso di avviamento al fitwalking (Metodo Maurizio Damilano)
- Stage tecnico per praticanti fitwalking
- Corso accompagnatori/divulgatori di fitwalking (1 Giugno 2024)

Savigliano

2024

Corso di formazione

Corso istruttori di fitwalking (19 Ottobre 2024)

ISTRUZIONE

Sassari

1985

Diploma di Ragioniere e Perito Commerciale

Istituto Tecnico Statale Commerciale ad indirizzo Amministrativo

Esperienza maturata nell'ambito amministrativo come impiegata, e nel settore del commercio come commessa specializzata e segretaria.

Voto: 58/60

Sassari

1988

Qualifica Professionale "Quadro Commerciale". Corso annuale regionale 800 ore promosso dalla Regione Autonoma della Sardegna valido ai fini dell'ammissione ai pubblici concorsi.

Sogea Sardegna

Distinto

Sassari

2001

Patente ECDL (pacchetto Office)

J - Service School

Ottimo

LINGUE

Francese

B1

Inglese

B1

COMPETENZE

Ottime capacità comunicative e relazionali, spirito di squadra, maturate esperienze nella gestione di risorse umane. Dinamica e sportiva. In possesso dei seguenti attestati: "Corso sulle manovre di disostruzione delle vie aeree da corpo estraneo nel bambino e nel lattante", Corso "BLS-D (Basic Life Support Defibrillation) tenuto da personale del 118, Corso sulla Sicurezza negli ambienti

di Lavoro (Legge 81/08) e Corso sulla Sicurezza per le misure anti-Covid. Patente: Categoria A - B auto munito.

Ulteriori informazioni: Iscritto al CSL di Sassari nelle liste di disoccupazione dal 20/03/2001. Autorizzo al trattamento dei dati ai sensi del D.Lgs. 196/03 e dell'art. 15 GDPR (Reg. UE 2016/679).

Data: 01/10/2024