

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **FRANCESCO ADAMO**
Indirizzo **VIA ARISTOTELE, 65 - 20128 MILANO**
Telefono **346 3729804**
E-mail adamofrancesco19@gmail.com

Nazionalità Italiana
Data di nascita 19/08/1990

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date Dal 11/06/2017 al 17/09/2017
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Samarcanda c/o Brixia Marfil Mediterranean Village - Paralia, Katerini (Grecia)
- Tipo di azienda o settore Turistico
- Tipo di impiego Animatore con ruolo di intrattenimento e istruttore fitness
- Principali mansioni e responsabilità Attività di animazione, intrattenimento e istruttore fitness rivolte alla clientela della struttura.

- Date Dal 05/2016 a oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro A.s.d. Atletica Meneghina - Arena Civica di Milano, Viale Giorgio Byron, 2
- Tipo di azienda o settore Associazione Sportiva Dilettantistica
- Tipo di impiego Istruttore di atletica
- Principali mansioni e responsabilità Avviamento polisportivo e insegnamento dei principi dell'atletica a ragazzi in età scolare e prescolare.

- Date Dal 24/08/2015 al 02/04/2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro EFITESTUDIO by Iván Perujo ITALIA - Piazza Risorgimento, 3 - Milano
- Tipo di azienda o settore Fitness club / Centro EMS (Electro-Muscle-Stimulation)
- Tipo di impiego Personal Trainer
- Principali mansioni e responsabilità Attività di Personal Training, svolta in modalità individuale (one-to-one), con l'utilizzo del dispositivo "E-FIT".

- Date Dal 15/03/2014 al 15/10/2014
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Virgin Active Milano Kennedy - Viale Alcide De Gasperi, 2 - Milano
- Tipo di azienda o settore Fitness club
- Tipo di impiego Gym Instructor / Assistente in sala pesi
- Principali mansioni e responsabilità Aiuto e assistenza ai clienti nell'utilizzo degli attrezzi con dimostrazione pratica della corretta esecuzione dei singoli esercizi, così come da scheda di allenamento personalizzata.

- Date Dal 11/09/2011 al 22/06/2012
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Palestra Leónidas - Via Apelle, 38 - Milano
- Tipo di azienda o settore Fitness club
- Tipo di impiego Assistenza in sala pesi e attività di Personal Fitness Trainer
- Principali mansioni e responsabilità Aiuto e assistenza ai clienti nell'utilizzo degli attrezzi; stesura di programmi di allenamento personalizzati a seguito di valutazione funzionale del cliente.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date 1-2/04/2017
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione 4° Congresso Nazionale della Back School - Abano Terme
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Approccio funzionale alla sindrome da dolore mio-fasciale; bilanciamento antalgico per la cervicgia e nuovi esercizi con le bande elastiche nel trattamento della scoliosi; il cuscino CV4 per un'azione antalgica nelle rachialgie; Back School e massaggio bioenergetico; specificità nell'utilizzo del Nordic Walking; gli Smovey, nuovi utili strumenti per la Back School e la Bone School; corretta alimentazione, come orientarsi al giorno d'oggi; mal di schiena e psicosomatica; Back School adattata al Parkinson.
- Qualifica conseguita Attestato di partecipazione
- Date 25-26/03/2017
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Funzioni in Azione - Functional Training Symposium 2017 - Bologna
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio PMA - Pattern Movement Assessment; Biomeccanica applicata agli esercizi; Periodization in Functional Training; Forza ed Ipertrofia; Biomedicina Funzionale - Allenamento e Nutrizione Umana; Functional Training Business Solutions.
- Qualifica conseguita Attestato di partecipazione
- Date Dal 10/2014 al 10/2015
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Essence Academy - Monza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Psicologia e comunicazione, Diritto Amministrativo, Legislazione sanitaria e deontologica.
Anatomia e Fisiologia, Fisiopatologia, elementi di Neurologia e Radiologia, Biomeccanica, Farmacologia, Igiene e sicurezza, Primo soccorso, Dermatologia, Educazione alimentare, Fisica.
Idroterapia: balneoterapia, idrokinesiterapia teorica e pratica.
Massaggio: classico, mio-fasciale, connettivale, linfodrenaggio Vodder, sportivo, diaframmatico, anatomia palpatoria, mobilizzazioni articolari.
Tecnologia: kinesio-taping, bendaggio funzionale, posturologia, Tecar.
- Qualifica conseguita Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici (MCB)
- Date Dal 11/2009 al 02/2014
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università Cattolica del Sacro Cuore - Sede di Milano
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Facoltà di Scienze Motorie e dello Sport
Scienze motorie e dello sport
- Qualifica conseguita Laurea Triennale in Scienze Motorie e dello Sport
Titolo della tesi: "L'utilizzo della *core stability* nel calcio giovanile"
- Livello nella classificazione nazionale Laurea di primo livello

<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>Dal 01/2013 al 03/2013</p> <p>Milanino Back School - Cusano Milanino (MI)</p> <p>Tirocinio curricolare in "Back / Neck School", metodiche basate sull'eziologia della lombalgia e della cervicalgia, che uniscono i contributi della medicina, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute per prevenire e curare le algie vertebrali.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Dal 04/06/2012 al 04/07/2012</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore - Sede di Milano</p> <p>Formazione Permanente e Facoltà di Scienze della formazione</p> <p>Corso base di "Back / Neck School" per la prevenzione delle algie vertebrali in tutte le età.</p> <p>Attestato di qualifica di socio effettivo dell'Associazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Dal 11/2011 al 05/2012</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore - Formazione Permanente e Facoltà di Scienze della formazione / ISSA Italia (International Sports Sciences Association)</p> <p>Programmazione dell'allenamento in ambito fitness; valutazione funzionale; biomeccanica e metodologia dell'allenamento; principi di dietetica e integrazione alimentare applicati all'attività sportiva.</p> <p>Certificato di Personal Fitness Trainer CFT 3 - entry level</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Dal 02/02/2011 al 25/02/2011</p> <p>Università Cattolica del Sacro Cuore - Sede di Milano</p> <p>Formazione Permanente e Facoltà di Scienze della formazione</p> <p>Corso di teoria, tecnica e didattica delle coreografie di animazione</p> <p>Attestato di partecipazione al corso e di superamento della relativa prova finale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale 	<p>Dal 09/2003 al 07/2008</p> <p>Liceo psicopedagogico Virgilio - Milano</p> <p>Scienze umane</p> <p>Diploma di maturità</p> <p>Diploma di scuola secondaria superiore</p>

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE

- Capacità di lettura

BUONO

- Capacità di scrittura

BUONO

- Capacità di espressione orale

BUONO

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Ottime capacità di ascolto, collaborative di gruppo, di mediazione, di supporto e aiuto a persone con problemi relazionali.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Buone doti organizzative generali e predisposizione al coordinamento di attività ludico-ricreative con bambini, adolescenti, adulti e anziani.

Ottime capacità di gestione del tempo e di assegnazione dei ruoli in funzione delle singole abilità ed esigenze specifiche.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<p>Buone capacità informatiche (utilizzo di Windows in tutte le versioni, pacchetto Office, Internet, posta elettronica, social network, periferiche).</p> <p>Ottime capacità nell'utilizzo di attrezzature in ambito fitness.</p> <p>Ottime capacità nell'utilizzo del dispositivo per EMS (elettrostimolazione muscolare) "E-FIT".</p> <p>Buone capacità nell'utilizzo della "pancafit".</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE	<p>Balli latino-americani.</p> <p>Discrete capacità di disegno a mano libera.</p>
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE	<p>Buone capacità nella stesura di programmi di allenamento personalizzati in funzione delle specifiche esigenze e caratteristiche del cliente.</p> <p>Buone capacità nell'utilizzo di attrezzature specificamente rivolte al rilassamento e alla corretta respirazione.</p>
PATENTE O PATENTI	Patente B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e successive modifiche.

Francesco Adamo