

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

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

Francesco Adamo