

GIUDICI GIACOMO

Dottore in Scienze Motorie

Saronno (VA), 17/06/1981

Vialibera Wellness Studio™

C.so Italia 704
21042 Caronno Pert. (VA)
Tel/fax +39.02.9645.12.06

e-mail: giudici_giacomo@yahoo.it

Formazione scolastica

- **2001 - 2005:** Laurea in Scienze motorie presso L'università Cattolica del Sacro Cuore, Milano. Tesi in Fitness dal titolo: "Valutazione, programmazione e allenamento finalizzato al fitness: un caso studio" (101/110). Relatore: prof. Ferdinando Cereda.
- **1995 - 2000:** Diploma in "Tecnico delle industrie elettroniche" presso istituto professionale I.P.S.I.A. A. Parma, Saronno (VA).

Certificazioni

- **2005:**
 - Certificazione 1° - 2° - 3° - 4° livello Corsi Pancafit "Metodo Raggi".
- **2002 - 2003:**
 - ISSA: corso di formazione per Personal Trainer (liv. CFT 3). Corso teorico e pratico con esame finale (97/100).

Attestati

- **2004**
 - Incontri di scienza e sport: "La caviglia dello sportivo". (Milano).
 - Master ISSA di aggiornamento: "Analisi della composizione corporea e calcolo del metabolismo giornaliero: dalla plicometria alla bioimpedenziometria". (Milano).
 - Master ISSA di aggiornamento: "Analisi delle tensioni muscolari e variazioni soggettive degli esercizi nell'approccio con il personal trainer". (Milano).
- **2003**
 - Master ISSA di aggiornamento "Postura e chirurgia estetica: un binomio inscindibile". (Milano).

Percorso professionale

- **2002/oggi**

- Dipendente presso Vialibera Wellness Studio™ con i seguenti incarichi:
- Istruttore in sala Fitness.
- “Consulente ” con funzione di valutazione funzionale, analisi posturale.
- Personal trainer: sedute individuali di Pancafit ed attività posturale; programmi personalizzati (preparazione atletica, dimagrimento, recupero funzionale)
- Insegnante in corsi a carattere posturale e percettivo.

- **2007/oggi**

- Polisportiva Solaro:
- Corsi di tonificazione, step, stretching e rilassamento.

- **2007**

- Caroli Health Club, Milano:
- Supervisor sala Fitness.
- Corso di formazione.

- **2003/2005**

- Scuole elementari S. Luigi, Garbagnate Milanese (MI):
- Insegnante di Ed. Motoria.
- Classi 3°, 4°, 5°.

- **2000/2003**

- Scuole elementari di Arese e Senago (MI):
- Insegnante di Ed. Motoria.
- Classi 3°, 4°, 5°.

Sport praticati e attività insegnate

Praticati: Arrampicata Sportiva, Basket, Podismo, Trekking, Pesistica.

Insegnati: Arrampicata Sportiva, Basket, Aerobica, Step, Pesistica, Stretching, Ginnastica Posturale.