



## FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



### INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

**DOTT. GIANNONE MICHELE**

Indirizzo

Telefono

Nazionalità

ITALIANA

Data di nascita

• Militare

ASSOLTO: MARINA MILITARE ITALIANA – **GUARDIA COSTIERA** - PRESSO LA  
CAPITANERIA DI PORTO DI RIMINI: PATENTE NAUTICA MILITARE, BREVETTO SALVATAGGIO.

• Titolo di studio

**TRIENNALE: LAUREA IN SCIENZE MOTORIE UNIVERSITÀ DI PAVIA**

• Titolo di studio

**MAGISTRALE : LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE  
PREVENTIVE E ADATTATE**

### ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date

**Da Settembre 2022 ad oggi**

#### **CHINESIOLOGO:**

- Allenatore Personal Trainer per Disabilità – tetraplegici e ipovedenti
- Programma di ricerca universitario riavvio motorio Ipovedenti – presso Istituto Clinico Scientifico Maugeri e istituto Anatomia Umana Pavia
- Programma sperimentale di ricerca nuoto per disabili/Ipovedenti
- Programma di ricerca presso Istituto Tumori Milano - benefici allenamento fisico pre e post-operatorio nei pazienti con tumori legati all'obesità
- Istruttore Nuoto presso piscina Melegnano
- Allenatore Paralimpico presso piscina Melegnano

• Date

**Novembre 2018 a Settembre 2022**

- Istruttore Acqua Fitness presso Club San Lanfranco

- Istruttore Sala Pesi, Allenatore Personal Trainer e Istruttore corsi fitness (funzionale a corpo libero, Hiit e Body Pump) presso palestra Laboratorio del Fitness e presso Associazione Studio 32
- Date **Febbraio 2018 a Ottobre 2018**  
**Allenatore Personal Trainer Presso palestre e privatamente**
- Date **Novembre 2016 a novembre 2017**  
**Istruttore di sala presso palestra Corpus Perugia**
- Date **Decennale Esperienza lavorativa in campo Finanziario Commerciale nel settore Banche BNL e Unicredit**

#### **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **FIPE - Allenatore Personal Trainer I° livello Federazione Italiana Pesistica**
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio **Insegnamento della Pesistica Olimpica, uso sovraccarichi in sala pesi e tutte le discipline curate e gestite dalla Federazione Italiana Pesistica**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Società Nazionale di Salvamento - Brevetto di Bagnino di Salvataggio**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **FIN – Istruttore Tecnico Federale Nuoto**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **FINP – Istruttore Tecnico Federale paralimpico**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **BLSD Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Defibrillazione Precoce**

Brevetti **Padi Immersioni Sub**

**Corsi Fitness:** **Corso universitario per TECNICO SPORTIVO NORDIC WALKING**  
Esecuzione dei fondamentali della disciplina, esecuzione corretta dell'esercizio di coordinazione

**Corsi di Ginnastica Posturale a Corpo Libero**  
Rinforzo muscolatura antigravitaria , muscolatura respiratoria , muscolatura stabilizzatrice per soggetti sedentari/non sedentari e disabili

**Corso Specializzazione HIIT – “High Intensity Interval Training”**

Allenamento basato sull'alternanza di brevi sforzi molto intensi, quindi con ampia componente anaerobica, seguiti da periodi di recupero poco intensi – generalmente di tipo attivo – fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico.

**Insegnante Acqua Fitness**

lezioni di acquagym e acqua tone

**Corso di alta Specializzazione KETTLEBELL FIPE**

Programmazione sedute di Personal Trainer e corsi di Gruppo con utilizzo Kettlebell. Allenamento funzionale e allenamento a corpo libero.

**Preparazione atletica OCR Spartan Race**

condizionamento di diverse capacità motorie nello stesso mesociclo  
Programmare un allenamento per migliorare più capacità contemporaneamente

**Functional Training**

*Esercizi di reclutamento muscolare che con l'allenamento classico intervengono in percentuali molto ridotte o quasi nulle.*

**Insegnante certificato Les Mills:**

**BodyPump:** unire alla musica l'utilizzo dei pesi e bilancieri per lo sviluppo di tutte le fasce muscolari

**CX:** *programma per ridurre addome e glutei, sviluppare forza funzionale e assistere nella prevenzione agli infortuni*

Sport Praticati

Spartan Race, Sci, Pallavolo, Atletica leggera, Nuoto, Running, Tennis, Equitazione

## CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA

**ITALIANA**

ALTRE LINGUA

**FRANCESE**

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

Buono

Buono

Buono

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

**INGLESE**

SUFFICIENTE

SUFFICIENTE

SUFFICIENTE

CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI

Capacità relazionali e di lavoro in equipe, capacità di comunicare con chiarezza e semplicità, affidabilità e puntualità, curiosità e propensione al continuo aggiornamento professionale, resistenza allo stress

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

**ECDL PATENTE EUROPEA DEL COMPUTER**

Utente avanzato nell'uso dei programmi informatici più diffusi (es.: Internet Explorer e motori di ricerca, posta elettronica, Outlook Express, Pacchetto Office (Word, Excel, Power Point)). Approfondite conoscenze nella programmazione in diversi linguaggi, tra i quali HTML e Java.

CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE

Appassionato di musica, sono un conoscitore delle opere classiche e contemporanee, grazie anche allo studio del pianoforte.

Appassionato delle espressioni artistiche in generale, amo seguirne gli eventi in calendario

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

La pratica sportiva, mi ha consentito di sviluppare notevolmente il senso della disciplina e della competizione; dotandomi di un equilibrio psichico e fisico che mi permette di essere costante e determinato nel raggiungimento degli obiettivi prefissi

PATENTE O PATENTI

**PATENTE B (AUTOMUNITO)**