

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE

Informazioni personali

Cognome/Nome **Cremonesi Elisabetta**
Indirizzo Via Bellotto 13, 20069 Vaprio D'Adda (Mi)
Telefono 3496087029
Mail bettydance@hotmail.it
Nazionalita' Italiana

Data di nascita 05/12/83

Collaborazioni

Da Marzo 2015 a Oggi

Da Settembre 2009 a oggi

Insegnante Nazionale di Pilates Matwork e Reformer presso la scuola Tersicore Danza di Masate.

Insegnante di Rieducazione Posturale presso la palestra rieducazione mal di schiena di Osio Sotto in sinergia con altre figure professionali si occupa delle attività individuali e di gruppo per la **prevenzione e il riequilibrio della postura**, ottenendo un'azione efficace non solo nel ridurre il dolore ma anche per la prevenzione delle ricadute agendo sui fattori di rischio grazie: all'informazione, alla ginnastica antalgica e preventiva e all'uso corretto della colonna vertebrale.

Da Dicembre 2015a2016

Postural Trainer presso la palestra PLAYS Health Training Club di Curno: lavori individuali posturali grazie alla collaborazione di un team di figure professionali quali fisioterapisti, osteopati e nutrizionisti.

Da Ottobre 2009 a oggi

Insegnante di Educazione Motoria presso la Scuola Primaria Quintino di Vona di Cassano D'Adda e presso la Scuola Primaria di Albignano con un progetto per promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive, consolidare e affinare, a livello concreto, gli schemi motori statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo e all'organizzazione dei movimenti (per le **Classi 1'-2'-3'**) ; consolidamento schemi motori e posturali, affinamento delle capacità coordinative generali e speciali e avviamento ai giochi sportivi di squadra (per le **classi 4'-5'**), con progetto integrativo di Atletica presso il cantro sportivo di Cassano D'Adda.

Da Ottobre 2007a2015i

Insegnate di Step, Aerobica e Zumba presso la palestra ENERGYM WELLNESS CLUB di Trezzano Rosa, presso il centro club Nuvola Village di Cavenago e presso la scuola di danza "Tersicore".

Da Settembre 2006 al 2014

Insegnante di **Danza, Step, Aerobica e ZUMBA** presso la scuola di Danza " School of Dance" di Andrea Hingram di Cassano D'Adda.

2005

Istruttrice **corsi musicali** presso FITNESS FIRST di Orio Al Serio.

Estate 2005-2006

Educatrice camp estivo sportivo presso il Centro Sportivo di Cassano D'adda.

Dall'Estate 2005 fino all'estate 2009

Bagnina presso Piscina Comunale di Cassano D'Adda con il brevetto valido nelle piscine grazie alla Società Nazionale Salvamento.

Dall'Estate 2010 all'estate2015

Collaborazione con Agenzia "I GRANDI VIAGGI " con ruolo di **COREOGRAFA**: 2010 presso il Club Santa Clara in Sardegna- Costa Smeralda dal 31 maggio al 12 settembre, 2011 presso il Club Baia Samuele in Sicilia dal 28 maggio al 9 settembre, 2012 presso il Club Dongwe a Zanzibar dal 24 giugno al 19 settembre, 2013 e 2014 presso il Club Le Castella in Calabria dal 1 giugno al 7settembre, estate 2015 presso il Club IGV Marispica con il ruolo di FITNESS e VELISTA e estate 2016 presso il Club IGV Santa Giusta in Sardegna con il ruolo di coreografa.

Istruzione e formazione

- 7 Aprile 2009 **Laurea specialistica in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate** con votazione di 106/110 presso **Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**.
L'Elaborato di Laurea aveva come argomento: "**Gli esercizi di equilibrio e propriocezione nella rieducazione delle algie e patologie vertebrali**".
Il corso di Laurea ha fornito delle competenze per poter operare nell'ambito delle attività motorie ai fini ricreativi, di socializzazione, di prevenzione, del mantenimento e del recupero della migliore efficienza fisica delle diverse età.
La qualifica conseguita è di Dottoranda in Scienze Motorie Preventive e Adattate.
- 30 Marzo 2006 **Laurea triennale in Educazione Motoria Preventiva e Adattata** con votazione di 105/110 presso **Università di Pavia**.
L'Elaborato di Laurea aveva come argomento: "**Il Ruolo del laureato in Scienze Motorie come figura ideale all'insegnamento del nuoto neonatale**".
Il corso di Laurea ha fornito delle competenze relative alla comprensione, alla progettazione, alla conduzione di attività motorie a carattere educativo, adattato, ludico e sportivo, finalizzato allo sviluppo, al mantenimento e al recupero delle **capacità motorie e del benessere psicofisico** ad esse correlato.
La qualifica conseguita è di Dottoranda in Scienze Motorie e Sport.
- Luglio 2002 Diploma di **Liceo Scientifico** presso l' Istituto Maria Immacolata di Gorgonzola.

Capacità e competenze personali

Prima lingua **Italiano**

Altra lingua

Inglese							
Capacità di		Lettura:		Scrittura:		Comprensione:	
		scolastica		scolastica		scolastica	

Capacità e competenze sportive e tecniche

Ballo da circa 20 anni, 5 di danza classica e i restanti di modern jazz e contemporaneo con stage effettuati: Musica e tip tap anno 2002 , stage con Steve La chance anno 2003. CONCORSO INTERNAZIONALE DI DANZA CONTEMPORANEA " DANCE MACHINE" presso il TEATRO DEGLI ARCIMBOLDI anno 2011 conquistando la seconda posizione nelle premiazioni.

Uso di sistema operativo Windows : power point, Excel,

**Tirocini Effettuati, corsi
aggiornamento e attestati
acquisiti**

- Maggio 2014 Corso di formazione Pilates metodo Matwork e Reformer presso il centro World Pilates Education di Cassina De Pecchi: **marzo 2016.**
Corsa nella Luce:Un corso Full immersion che consente una formazione concreta ed efficace utilizzando l'approccio del Life Coaching per aiutare le persone a migliorare le competenze trasversali e la motivazione personale. Gruppo GRUEMP.
- Marzo 2014 Formatrice Coreografi presso il LAB I Grandi Viaggi.
Settembre 2013 Partecipazione al 1°congresso nazionale Back School, Programma Toso. Scuole della schiena italiane per la prevenzione delle algie vertebrali.
- Dicembre 2012 Corso Formazione ZUMBA di 1° livello, Padova.
- Inverno 2011 Tirocinio di rieducazione posturale e correttiva presso la palestra Phisio del Professore Boschetti a Milano
- Dicembre 2010 Attestato masterclass workshop di step con Giovanna Venturi presso la palestra Informa di Gorle (Bg)
- Aprile 2010 Stage "IGV LAB" ZERODIECI, corso di formazione presso il Club Baia Samuele dei GRANDI VIOAGGI dal 22 al 28 aprile.
- Gennaio 2010 Corso pratico " EQUILIBRIO E PROPRIOCIEZIONE SULLE TAVOLETTE MEMORY" presso il centro BACK SCHOOL di Cusano Milanino del Professore Benedetto Toso.
- Luglio 2008 Corso di TEORIA E TECNICA DEL MOTODO PANCAFIT organizzato dall'Università Cttolica del Sacro Cuore presso il centro sportivo Fenaroli dal 7 al 16 luglio con Qulaifica di " TECNICO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE AD APPROCCIO GLOBALE, METODO RAGGI CON PANCAFIT" superando l'esame di Primo livello.
- 2008/2009 Tirocinio presso il Centro Back School- Neck School di Cusano Milanino per la Rieducazione posturale con soggetti aventi problemi posturali e algie vertebrali, Professore Benedetto Toso docente presso L'Università Cattolica di Milano, anno accademico 2008-2009.
Obiettivi del tirocinio: esercitazione pratica nell'ambito della Back School: Ginnastica preventiva, antalgica, rieducativadei dolori dorsali e lombari, Neck School : dolori cervicali e della Bone school : ginnastica rieducativa per Osteoporosi.
- 2008 Corso " Back School, Neck School, Bone School: Programmazione, Organizzazione, Conduzione e Verifica" direttore del corso e presidente dell'associazione Back School Prof. Benedetto Toso, 29-30 Marzo, 5-6 Aprile.
Tirocinio presso Ospedale Gemelli di Roma presso la palestra dell'ospedale stesso con lo scopo di seguire per la durata di una settimana il centro cardiologico e riabilitativo del reparto di geriatria, Docente Prof Negrini.
- 2007 Corso di TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'AEROBICA E STEP organizzato dall'Università Cattolica Del Sacro Cuore- Formazione permanente e Facoltà di Scienze della Formazione, docente del corso Laura Cristina.
- 2005 Master di "Acqualandia" presso la piscina di Alzano Lombardo organizzato dalla Società Nazionale di Salvamento, 22-23 ottobre.

- 2005 Conseguimento del Brevetto di Bagnino di Piscina presso il Centro Sportivo comunale di Cassano D'Adda grazie alla Società Nazionale di salvamento.
- 2005 Audizione presso L'Accademia Musical Arcobaleno Danza di MILANO.
- 2004 Tirocinio presso la Clinica ortopedica "Città Giardino" di Pavia patrocinato dall'Università di Pavia.
- 2003 Tirocinio di Nuoto Bebè e Acquaticità presso la piscina Idea Blu di Pavia patrocinato dall'Università di Pavia.

- 2003-2004 Corso di Vela primo e secondo livello presso il Centro Nautico Levante in Sardegna patrocinato dall'Università di Pavia per due settimane estate 2003-04.

Patente Patente B, automunita.

(La sottoscritta è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, la sottoscritta autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03).

Vaprio D'adda, 5 gennaio 2016.

ELISABETTA CREMONESI

Cremonesi Elisabetta