



# GIULIA OLDONI

MASSOTERAPISTA E  
CHINESIOLOGA

## PROFILO PERSONALE

sono laureata in scienze motorie con 4 anni di esperienza presso palestre aziendali, palestre private e palestra digitale con corsi fitness, specialmente pilates matwork.

Inoltre, sono massoterapista con un anno di esperienza nel fornire servizio curativo e di benessere.

- automunita con patente B

## ABILITÀ E COMPETENZE

- Persona motivata e ben disciplinata
- Provo gioia nell'aiutare gli altri
- Pronta a nuove idee e giornate dedicate a determinati eventi (esempio BACK experience- pilates per il mal di schiena)
- Gioco di squadra
- pacchetto Office e uso dell'internet

## CONTATTI

- Cellulare: 334 2838550
- E-mail: giuliaoldoni94@gmail.com
- Skype: Giulia Oldoni - giuliaoldoni94@gmail.com
- residente in via mons. E. Bignamini 11, 24047- Treviglio (BG)
- PARTITA IVA: 04391420165
- C.F.: LDNGLI94P49L400Q

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

### Personal trainer e istruttrice corsi di fitness

- One on One Wellness Professionals (2018- in corso).
- Palestra Digitale (2020- in corso)
- Green Line Sporting Srl Fara Gera d'Adda (BG), (2020- in corso).
- Meeting CLUB ASD Vailate (BG), (2020-in corso)
- lezioni di gruppo di Pilates Matwork, GAG, total body, ginnastica dolce, ginnastica posturale
- assistenza sala pesi

### Massoterapista

Equilibri dott.ssa De Vecchi Covo (BG), (2020- in corso)

- sedute di massaggio decontratturante e linfodrenante
- sedute individuali di ginnastica posturale e pancafit metodo Raggi.
- lezioni di gruppo di pilates Matwork
- sedute di massaggio e ginnastica posturale e di terza età a domicilio

### Istruttrice di pilates Matwork

Agnese, benessere a corpo libero, Rho (MI) (giugno-ottobre 2020)

- lezioni di gruppo di pilates Matwork

### Wellness coach (personal trainer e rieducatrice posturale)

Invidia- il senso della forma, Centri Medici&Benessere di Osio e di Merate (settembre-dicembre 2019)

- lezioni private di personal trainer e ginnastica posturale

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

### Centro Studi Synapsy di Bergamo

Attestato di abilitazione all'esercizio dell'arte ausiliaria delle professioni sanitarie di massaggiatore e capo bagnino degli stabilimenti idroterapici (MCB), 2019

-Stage di 100 ore come massofisioterapista (ginnastica di gruppo e trattamenti individuali a letto) presso la casa di riposo "RSA- Fondazione di San Giuseppe" di Dalmine (BG), 2019.

- Stage di 100 ore come massaggiatore presso Medical Therapy di Cologno al Serio (BG), 2019.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

### Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

Laurea magistrale delle scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate, 2018

- Periodo Erasmus a Madrid in Universidad Autonoma de Madrid, facultad de formación de Profesorado y Educació, 2017
- Stage 155 ore in sala pesi presso palestre private come personal trainer.
- Stage 250 ore come rieducatore funzionale- riabilitativo presso Athaena- poliambulatorio di medicina sportiva di Bergamo, 2016 e 2018
- ricerca sperimentale per la tesi univervitaria presso il policlinico Gemelli di Roma con il titolo "relazione tra Body Mass Index e l'equilibrio in soggetti anziani sarcopenici con l'utilizzo del Balance Evaluation Systems Test (Bestest), 2018.

### Istituto superiore Simone Weil Treviglio

Diploma liceo linguistico con indirizzo classico, 2013

## INTERESSI E HOBBY

- Mi piace dedicare il mio tempo con lo sport e avventure in montagna-
- Amo gli animali, soprattutto i cani e fare lunghe passeggiate in mezzo alla natura.

## CERTIFICAZIONI

- Corso di defibrillatore BLS-D (6 aprile 2019).
- Corso personal trainer ISSA conseguito nell'anno 2015-2016 presso l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
- Corso di Basic World Jumping Program conseguito il 11 giugno 2017 presso la Universidad Europea di Madrid.
- Corso base di Pancafit- metodo Raggi conseguito nell'anno 2018 presso Posturalmed.
- Corsi di formazione di WELLNESS INSTITUTE con Technogym (CESENA) con qualifiche dei seguenti corsi: ARKE TRAINER, CARDIO EQUIPMENT TRAINER, KINESIS ONE TRAINER, SKILLMILL TRAINER, SKILLROW TRAINER, SKILLRUN TRAINER STRENGTH EQUIPMENT TRAINER  
Conseguiti il 26/27 maggio 2018 con la collaborazione di Oneone Wellness Management.
- Attestato di partecipazione alla presentazione di OTTIMIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO NEL CORPORATE WELLNESS conseguito il 6/7 ottobre 2018 presso SOMMA LOMBARDO con la collaborazione di Oneone Wellness management e OFFICINA DELLO SPORT. RESEARCH & SOLUTION
- Corso di 1°livello "Back School, Neck School, Bone School. Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica" conseguito nell'anno 2017/2018 presso l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano con il professor B. Toso.
- Attestato di partecipazione alla presentazione di "INNOVAZIONI TECNOLOGICHE NEL CAMPO DELLA TERAPIA FISICA" conseguito il 30/03/2019 presso il centro studi SYNAPSY (Bergamo) con la collaborazione del corso di Massaggiatore e Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici (MCB)..
- Corso istruttori di "Tecnico di educazione posturale" conseguito nel mese di luglio 2020 con la Federazione Italiana Fitness (FIF) presso Centro Studi La Torre s.r.l di Ravenna.

ai sensi e per gli effetti delle disposizioni di cui al DPR 445/2000, si dichiara che le informazioni contenute nel presente curriculum corrispondono al vero.

**Luogo e data**

28/06/2021, TREVIGLIO

**Firma**

Giulia Colucci