

FORMATO EUROPEO PER IL
CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **COMINOTTI ILENIA**
Indirizzo **Via Toselli 8/5 26040 Gussola (Cr)**
Telefono **339 7480505**
Fax
E-mail **sister.ile76@libero.it**

Nazionalità Italiana
Data di nascita 30 GIUGNO 1976

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **DAL 2017 ISTRUTTRICE DI NORDIC WALKING HO FORMATO CIRCA 80 PERSONE (TRA ADULTI E BAMBINI) ED EFFETTUO CON REGOLARITÀ USCITE SETTIMANALI DI ALLENAMENTO DI NORDIC WALKING SU TERRITORIO CASALASCO.**
- **NEL 2018 E 2019 HO PARTECIPATO ATTIVAMENTE ALLE GIORNATE MONDIALI DELLO SPORT CONI INSEGNANDO AI BAMBINI IL NORDIC WALKING.**
- **DAL 2004 ISTRUTTRICE DI INDOOR ROWING PRESSO PALESTRA MASTER GYM DI CASALMAGGIORE - CR**
- **DAL 2019 ISTRUTTRICE FITNESS, TONIFICAZIONE E TECNICO POSTURALE (COME LIBERA PROFESSIONISTA) CON CORSI PRIVATI SU TERRITORIO CASALASCO.**
- **DA MAGGIO 2014 A MAGGIO 2016 IMPIEGATA PRESSO DITTA AUTOTRASPORTI LOMBARDI SRL DI GUSSOLA (CR) COME ADDETTA ALLA FATTURAZIONE, BACK OFFICE E CENTRALINO.**
- **DA NOVEMBRE 2013 A MAGGIO 2014 IMPIEGATA CONTABILE PRESSO DITTA MANITOBA SRL DI SAN GIOVANNI IN CROCE (CR) GESTIONE CONTABILITÀ BANCHE, PAGAMENTI CLIENTI E FORNITORI, CALCOLO PROVVISORIE AGENTI**
- **DA LUGLIO 1995 A NOVEMBRE 2013 IMPIEGATA E RESPONSABILE COMMERCIALE ITALIA PRESSO DITTA OTOTOP SRL DI VIADANA (MN) CON LE SEGUENTI MANSIONI: INSERIMENTO ORDINI, BOLLETTAZIONE E FATTURAZIONE, CALCOLO PROVVISORIE AGENTI, OFFERTE A CLIENTI (GDO, NEGOZI E GROSSISTI), CALCOLO PREMI ENTRATURE E FINE ANNO PER GDO, BUDGET AGENTI. ESPERIENZA ANCHE IN FIERE DI SETTORE**
- **DAL 2004 AL 2010 (DURANTE FERIE ESTIVE) ESPERIENZA DI HOSTESS DI BORDO SU BARCHE A VELA**
- **DA 1990 A 1994 (DURANTE VACANZE SCOLASTICHE) ESPERIENZA COME COMMESSA ABBIGLIAMENTO, BABY SITTER**

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2019:

Corso di specializzazione in **Tecniche e Didattica dell'insegnamento applicate alla pratica del Nordic Walking** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Montecchio Maggiore – Vi)
Corso di specializzazione in **Primo Soccorso per istruttori di Nordic Walking ed elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Brendola – Vi)
Corso di specializzazione in **Basi funzionali dell'esercizio: analisi-verifica-realizzazione presso Scuola Italiana Nordic Walking** (Recoaro Terme – Vi)

Maggio 2019:

Corso di specializzazione in **COMUNICAZIONE** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Padova)

Marzo 2019:

Corso di specializzazione in **Nordic Walking e ALIMENTAZIONE** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Nove – Vi)

Novembre 2018:

Corso di specializzazione in **Analisi Biomeccanica ed interazione posturale basale nel Nordic Walking 1° modulo** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Padova)

Settembre 2018:

Corso di equiparazione di **Istruttore di 1° livello FIDAL NORDIC WALKING** (Bassano del Grappa – Pd)

Aprile 2018:

Corso di specializzazione **Nordic walking con Bambini e Anziani ed Educatore Scolastico di Nordic Walking** presso Scuola Italiana Nordic Walking (Budrio – Bo)

Dicembre 2017:

Corso specializzazione in **Postural OnetoOne** presso **Federazione Italiana Fitness** (Milano)

Novembre 2017:

partecipazione al 7° Convegno Nazionale A.I.P.S. F.I.F **EMOTIONS in MOTION** (aggiornamento per tecnico posturale) Bologna

Giugno 2017:

Corso di formazione **Trainer Ginnastica Posturale metodo ATS** (Piacenza)

Aprile 2017:

Corso per qualifica di **Istruttore di NORDIC WALKING** (diploma nr 3190) presso Scuola Italiana Nordic Walking (Rovigo) con iscrizione all'Albo Nazionale ASI nr.20174467

Febbraio 2017:

Partecipazione al workshop **7for4 Training** con personal trainer Luca Ruggeri (Ostiglia – Mn)
Partecipazione alla Masterclass di **Pilates e tonificazione** con personal trainer Luca Ruggeri (Ostiglia – Mn)

Novembre 2016:

Corso di formazione per **Black Roll Trainer**
Partecipazione al 6° Convegno Nazionale A.I.P.S. F.I.F **FASCIA RESEARCH** (aggiornamento per tecnico posturale) Bologna

Ottobre 2016:

Corso di formazione per **Walking Leader** in collaborazione con ASST di Cremona e Gruppo di cammino Casalasco

Settembre 2016:

Corso per qualifica di **Tecnico di Educazione Posturale** Punteggio 25/30 presso **Federazione Italiana Fitness** (Ravenna)

Giugno 2016:

Corso per qualifica di **Istruttore per Fitness Senior** (operatore specializzato in programmi per la terza età) Punteggio 25/30 presso **Federazione Italiana Fitness** (Ravenna)

Novembre 2012:
Corso per qualifica **Istruttore Pesì e Fitness** (presso NonSoloFitness Milano)

Ottobre 2012:
Corso per qualifica **Personal Trainer** (presso NonSoloFitness Bologna)

Febbraio 2012:
Corso per qualifica **Istruttore Indoor Cycling KEISER** (Parma)
Partecipazione alla convention F.I.F. "**In corpore sano**" per percorso specialistico in **Total Body** (Bologna)

Novembre 2005:
Partecipazione alla convention F.I.F. **AQUAFIF** per specializzazione in AcquaGym (Parma)

Giugno 2005:
Corso per qualifica di **Istruttore di Fitness** di 1° livello **Aerobica/Step/Tonificazione**
Punteggio 20/30 presso **Federazione Italiana Fitness** (Bologna) Iscritta all'Albo Nazionale Asi
come Tecnico di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness Cod. CONI BI001

Aprile 2004:
Corso per qualifica di **Istruttore di Group Rowing Indoor** (Casalmaggiore –Cr)

Da 1990 a 1995
Ist. Tec. Comm. Indirizzo **Ragioniere perito commerciale e programmatore** a Viadana: voto:
44/60

Da 1987 a 1990 Scuola Media Statale Gussola: voto distinto

Da 1982 a 1987 Scuola elementare Gussola: voto ottimo

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

LINGUE ESTERE

INGLESE E FRANCESE

- | | |
|---------------------------------|------------|
| • Capacità di lettura | scolastico |
| • Capacità di scrittura | scolastico |
| • Capacità di espressione orale | scolastico |

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

UTILIZZO PC BUONO (EXCELL, WORD, GESTO, SAGAE, ARCA)

PATENTE O PATENTI

A, B

SITUAZIONE ATTUALE

Libera professionista in ambito sportivo (fitness e posturale, Nordic walking, Rowing).
Iscritta al 1 anno di Università in Scienze Motorie.