

**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 AD OGGI 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.***
- ***GENNAIO E FEBBRAIO 2020
HO COLLABORATO COME ESPERTO ESTERNO AL PROGETTO “NORDIK WALKING”
RIVOLTO AGLI ALUNNI DELLE SCUOLE SECODARIE DI 1° DI GUSSOLA (50 ORE TOTALI
DI LEZIONE IN ORARIO SCOLASTICO) E DI SAN GIOVANNI (6 ORE IN ORARIO
EXTRASCOLASTICO)***
- ***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 PROVVISORI 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 PROVVISORI
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

Settembre 2021

iscritta al 3 anno Laurea Triennale Scienze Motorie L-22 Università telematica Pegaso

Settembre 2020

iscritta al 2 anno Laurea Triennale Scienze Motorie L-22 Università telematica Pegaso

Dicembre 2019 i

scritta al 1 anno Laurea Triennale Scienze Motorie L-22 Università telematica Pegaso

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

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

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

PATENTE O PATENTI

SITUAZIONE ATTUALE

INGLESE E FRANCESE

scolastico

scolastico

scolastico

UTILIZZO PC BUONO (EXCELL, WORD, GEST9, SAGAE, ARCA)

A, B

Libera professionista in ambito sportivo (fitness e posturale, Nordic walking, Rowing).
Attualmente iscritta al 3 anno Laurea Triennale Scienze Motorie L-22 Università telematica Pegaso