

# ALESSANDRO BIGATTI

## CONTATTI



[REDACTED]



[REDACTED]



[REDACTED]



categoria B

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- specializzato nella valutazione posturale,
- Fitness : dimagrimento, potenziamento, corsi di gruppo
- Tecniche di respirazione: esercizi diaframmatici e riabilitazione diaframmatica
- istruttore di pilates qualificato
- preparatore atletico

## COMPETENZE LINGUISTICHE

Italiano: LINGUA MADRE

Inglese:  B1

Intermedio

Francese:  A2

Elementare

Tedesco:  A1

Principiante

Istruttore sportivo e personal trainer con laurea in SCIENZE MOTORIE, conseguita presso università degli studi di brescia, e tesi su l'efficacia del metodo pilates nelle lombalgie, ho conseguito un master universitario all'università di bologna, in posturologia applicata ai recettori sensoriali.

Professionale e motivato, dà il meglio di se nell'insegnamento individuale e di gruppi, Flessibile e predisposto all'ascolto si impegna a trasmettere ai propri allievi i valori principali dell'educazione sportiva, il rispetto per gli altri e per le regole del gioco.

## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Maggio 2019 A Attuale

**posturologo, personal trainer, istruttore sportivo palestra fisioterapia e movimento, esine**

- Preparazione fisica individuale e di gruppo per atleti dilettanti e professionisti.
- Redazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching.
- Promozione dell'educazione e delle attività sportive nelle scuole.
- Definizione del piano di rieducazione funzionale post-traumatica o post-operatoria.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2018

**master universitario di primo livello posturologia e recettori sensoriali**

alma mater bologna, bologna

2015

**laurea triennale discipline sportive università di brescia, brescia**

- Formazione continua in [Settore professionale]
- Dottorato [Tipologia]master biennale in posturologia UNIVERSITA' BOLOGNA (2016-2018)
- Corso di formazione [Tipologia]trattamento dei trigger point (FCSM)padova 2017
- Corso di formazione [Tipologia] posturologia globale e dei recettori (fcsm) padova 2015
- corso di formazione sull'allenamento e preparazione atletica sport di squadra (uni brescia 2015)

DATA

23/03/2022

FIRMA

