

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome
Indirizzo
Telefono
E-mail

Nazionalità

Data di nascita

BOSCO MICHELE
VIA MONSIGNOR RUGGERO SNC, 04023 FORMIA(LT) ITALIA
3926937908
mibo1810@gmail.com

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)
- Nome dell'azienda e del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Date (da – a)
- Nome dell'azienda e del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Date (da – a)
- Nome dell'azienda e del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Date (da – a)
- Nome dell'azienda e del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

- Date (da – a)
- Nome dell'azienda e del datore di lavoro

italiana

18 OTTOBRE 1981

2010 - 2018

Studio privato di posturale(Metodo Mézières) e riabilitazione motoria, Formia

Posturale e riabilitazione motoria

Titolare dello studio sopra citato e terapista posturale

Svolgimento di sedute individuali e di gruppo di posturale Mézières con pazienti affetti da specifiche patologie muscolo-scheletriche e turbe della statica

2016 - 2018

Atlantide Centro Fitness di Luigi Carluccio, Itri

fitness

istruttore e responsabile della sala attrezzi

pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento

2013 - 2018

Poliambulatorio Guardia Di Finanza, Formia.

medico

terapista posturale

Svolgimento di sedute individuali di posturale Mézières con pazienti affetti da specifiche patologie muscolo-scheletriche e turbe della statica

2012 - 2018

Wellness Club Tirreno di Annunziata Filomena e Calise Francesco, Formia

fitness

istruttore e responsabile della sala attrezzi

pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento

2010 - 2011

Centro Benessere di Scipione Corrado e Abate Luisa, Formia

<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>fitness</p> <p>istruttore e responsabile della sala attrezzi</p> <p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome dell'azienda e del datore di lavoro 	<p>2010 - 2011</p> <p>Centro fitness e danza Athena di Parisi Carmen, Formia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>ginnastica posturale</p> <p>terapista e responsabile di un corso di gruppo di ginnastica posturale Mézières</p> <p>pianificazione di sedute di gruppo di ginnastica posturale Mézières e durante il loro svolgimento ai pazienti</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome dell'azienda e del datore di lavoro 	<p>DAL 2002 AL 2012</p> <p>Centro fitness e danza Athena di Parisi Carmen, Formia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>fitness</p> <p>istruttore e responsabile della sala attrezzi</p> <p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome dell'azienda e del datore di lavoro 	<p>DAL 2007 AL 2010</p> <p>Cardio Fit Center di Grella Maria Letizia, Formia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>fitness</p> <p>istruttore e responsabile della sala attrezzi</p> <p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome dell'azienda e del datore di lavoro 	<p>2005</p> <p>Palestra Body Shape di Del Pia Alessandro, Gaeta</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>fitness</p> <p>istruttore e responsabile della sala dedicata al cardio-fitness</p> <p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Nome dell'azienda e del datore di lavoro 	<p>2003</p> <p>Centro Ginnico Tirreno di Ferrone Marco Antonio, Formia</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>fitness</p> <p>istruttore e responsabile della sala attrezzi</p> <p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e assistenza generale ai clienti durante lo svolgimento delle sedute di allenamento</p>
ALTRE ESPERIENZE LAVORATIVE	
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Tipo di impiego 	<p>2010 - 2012</p> <p>istruttore e responsabile di un corso di ginnastica per anziani finanziato dal comune di Campodimele(LT)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Programmazione e svolgimento di lezioni di gruppo con esercizi a corpo libero ed esercizi di ginnastica posturale e stretching</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Tipo di impiego 	<p>2009 - 2010</p> <p>istruttore e responsabile di un corso di fitness per adulti e anziani presso una struttura comunale di Campodimele(LT)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Programmazione e svolgimento di lezioni di gruppo con esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi ed esercizi di ginnastica postural e stretching</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Tipo di impiego 	<p>DAL 2009 AL 2012 preparatore per le prove di efficienza fisica nei concorsi per l'ammissione ai vari corpi delle forze armate</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<p>Pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e tesi al superamento delle prove previste dal concorso, assistenza specifica al cliente durante ogni seduta d'allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Tipo di impiego 	<p>DAL 2004 AL 2012 personal trainer</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<p>pianificazione di programmi di allenamento personalizzati e subordinati alle esigenze e alle richieste del cliente, assistenza specifica durante ogni seduta d'allenamento</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (da – a) • Tipo di impiego 	<p>2003 assistente al professore di sport natatori in un corso di nuoto per bambini dai 6 ai 10 anni d'età, organizzato in collaborazione con l'Istituto Universitario di Scienze Motorie e Sportive di Roma (Università degli Studi di Roma, Foro Italico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principali mansioni e responsabilità 	<p>assistenza generale in acqua ai bambini durante tutto lo svolgimento della lezione</p>
<p>ISTRUZIONE E FORMAZIONE</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Date 	<p>2011</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>JMC Formations, Prof. Jean-Marc Cittone allievo diretto di Francoise Mézières</p> <p>Anatomia, fisiologia articolare, biomeccanica. Trattamento dei dolori osteo-muscolo-tendinei e articolari, trattamento posturale di tutti i disturbi della statica e delle loro relative conseguenze funzionali dolorose e no. Trattamento posturale delle lombalgie, lombo-sciatalgie, cervicalgie, cervicobrachialgie, nevralgie del nervo pudendo, pubalgie, ernie discali, periartriti scapolo-omerali, iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, lordosi interscapolari, ginocchio valgo e varo, piede piatto e cavo, ernia iatale, blocco toracico in inspirazione e recupero dell'elasticità diaframmatica. Auricoloterapia, massaggio connettivale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Diploma di formazione completa al metodo di FRANCOISE MEZIERES</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date 	<p>2010</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>JMC Formations, Prof. Jean-Marc Cittone allievo diretto di Francoise Mézières</p> <p>Anatomia, fisiologia articolare, biomeccanica. Trattamento dei dolori osteo-muscolo-tendinei e articolari, trattamento posturale di tutti i disturbi della statica e delle loro relative conseguenze funzionali dolorose e no. Trattamento posturale delle lombalgie, lombo-sciatalgie, cervicalgie, cervicobrachialgie, nevralgie del nervo pudendo, pubalgie, ernie discali, periartriti scapolo-omerali, iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, lordosi interscapolari, ginocchio valgo e varo, piede piatto e cavo, ernia iatale, blocco toracico in inspirazione e recupero dell'elasticità diaframmatica. Auricoloterapia, massaggio connettivale.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita 	<p>Attestato di formazione completa al metodo di FRANCOISE MEZIERES</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date 	<p>2009</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio 	<p>Università degli Studi di Roma "Foro Italico"</p> <p>Anatomia, fisiologia, endocrinologia, biomeccanica del movimento, biologia, biochimica, psicologia, pedagogia, sport individuali, sport di squadra, teoria e metodologia dell'allenamento, marketing e management dello sport</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Qualifica conseguita • Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) 	<p>Laurea in Scienze Motorie e Sportive, votazione finale di 93/110 Laurea triennale</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date 	<p>2003</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione 	<p>Università degli Studi di Roma "Foro Italico"</p>

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

• Qualifica conseguita

• Date

• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

• Qualifica conseguita

• Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

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

MADRELINGUA

ALTRE LINGUE

Capacità di lettura

Capacità di scrittura

• Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche

macchinari, ecc.

HOBBY E TEMPO LIBERO

PATENTE O PATENTI

Anatomia, fisiologia, endocrinologia, biomeccanica del movimento, biologia, biochimica, scienze dell'alimentazione, psicologia, teoria e metodologia dell'allenamento, conoscenza e utilizzo di piccoli attrezzi, conoscenza e utilizzo in palestra di macchine isotoniche, isocinetiche e cardiovascolari

Diploma di "Tecniche e Metodologie di Personal Training"

2000

Liceo Classico "Vitruvio Pollione", Formia

Latino, greco, filosofia, storia, letteratura italiana, lingua e letteratura inglese, matematica, biologia, chimica, geografia astronomica

Diploma di Maturità Classica, votazione finale di 83/100

Scuola Media Superiore

ITALIANA

INGLESE

BUONA

BUONA

BUONA

Ottime capacità di lavorare in équipe e ottima disponibilità al confronto.

Buona esperienza di lavorare in luoghi e situazioni in cui risulta fondamentale la capacità di comunicazione con il cliente e con i propri colleghi.

Tali capacità e competenze sono state acquisite non solo in ambito lavorativo, ma anche in quello scolastico e universitario, e inoltre in ambito sportivo durante la lunga militanza in una squadra di pallacanestro.

Buone capacità organizzative acquisite in ambito lavorativo nella programmazione di cicli di allenamento di lunga durata, nella pianificazione di lezioni di gruppo e nel loro relativo svolgimento. Ulteriori competenze sono state acquisite durante la carriera scolastica organizzando corsi culturali durante i periodi autogestiti e durante la carriera universitaria partecipando all'organizzazione e allo svolgimento di vari progetti ed in particolare partecipando ad uno studio sperimentale sugli atleti disabili oggetto della tesi di laurea.

Buone capacità nell'utilizzo generale del computer, buona conoscenza dell'informatica di base, ottima capacità di gestione dei file e di navigazione in rete. Ottima conoscenza e capacità di utilizzo di Microsoft Office Word, PowerPoint, ed Excel.

Capacità di utilizzo dell'impedenziometro e del plicometro per l'analisi della composizione corporea e del cardiofrequenzimetro per la rilevazione del battito cardiaco. Conoscenza e capacità di utilizzo delle macchine isotoniche, isocinetiche e cardiovascolari, e delle più comuni attrezzature per il fitness

Fare escursioni in mountain bike, nuotare, giocare a calcetto, ascoltare musica.

Patente B

Autorizzo al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs. n. 196/2003

In Fede

.....