

Ioanna Arsenaki

Istruzione Universitaria

Universita' degli Studi di PERUGIA

Facolta' di MEDICINA e CHIRURGIA

Corso di laurea in SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE (laurea post riforma)

Voto di laurea: 105 (su 110)

Data di laurea: 17-10-2003

Anno di immatricolazione: 2000

Durata ufficiale del corso di studi: 3 anni

Tipo di Corso: Laurea a 3 anni (post riforma)

Materia di Tesi: Sociologia

Titolo di Tesi: "Il tempo in pezzi; la gestione dello stress attraverso le discipline orientali"

Tirocinio: svolto per il completamento del corso di studi, presso centri fitness privati

Universita' degli Studi di PERUGIA

Facolta' di MEDICINA e CHIRURGIA

Corso di laurea specialistica in SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATIVE

Voto di laurea: 110 e lode (su 110)

Data di laurea: 24-03-2006

Anno di immatricolazione: 2003

Durata ufficiale del corso di studi: 2 anni

Tipo di Corso: Laurea specialistica (post riforma)

Materia di Tesi: Reumatologia

Titolo di Tesi: "Diagnosi e terapia delle rachialgie lombari: terapia Lorenz e confronto con altri trattamenti fisioterapici"

Tirocinio: svolto per il completamento del corso di studi, presso ente pubblico sanitario

Studi Pre-Universitari

Diploma Secondario: MATURITA' SCIENTIFICA- CLASSICA

Anno Maturità: 1996

Tipo Scuola: Statale (Grecia)

Voto Diploma: 18 (su 20)

Pubblicazioni

Ebook "Il tempo in pezzi" Greenbooks Editore

Formazione professionale

Corsi di formazione frequentati

- FIF - Diploma di istruttore di
- 1) Step.
- 2) Kardio Kombat.
- 3) **Personal Trainer.**
- 4) Pilates Matwork base.

- Reebok - Diploma di istruttore di
- 1) Step fundamentals and basic choreography.
- 2) Step advanced choreography.
- 3) F.I.R.E Functional Integrated Resistance Exercise.
- 4) Flexible strength.

- Diploma di istruttore di Just Pump.

- Unione nazionale Chinesiologi: corso “Le metodologie posturali nella prevenzione delle algie vertebrali, approccio scuola francese”.

- Professione fitness: Corso di **“Operatore del Fitness Metabolico”**.

- Università degli studi di Perugia: convegno nazionale **“Professionista del Centro Fitness”**.

- CSEN: Istruttore Pilates gym (Matwork).

- Virgin Active: Pilates Base – Pilates Avanzato

- Unimed: Gravity Group – Gravity Pilates – Gravity Corework – Gravity Moves.

- Fiteducation: RED – RED AND FUNCTION – FUSION CONDITIONING – TRX suspension training – Nike Postural Training.

- Fallai FT: Corso di Kettlebell Alchemy 1.1.

- Virgin Active: Cross Active – Cross Active 2 – Corso di Kettlebell Base

- ANWI: Nordic Walking Tecnica e Didattica ANWI 10 Step e metodo Straight Stability System per la stabilizzazione dinamica.

- Coaching PNL & Training: PNL practitioner

Master FIF frequentati

- Allenamento per le donne.
- Alimentazione e programmi dimagranti.
- Kardio Matrix.
- Aquafit 1.
- Yogaflex.
- BLS Basic Life Support.
- Stretching P.N.F.

- Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento.
- Recupero funzionale di spalla, ginocchio e caviglia.
- GAG 3x20.

Stage – Convegni frequentati

- Festival del Fitness 2000 (Grecia): Attestato di partecipazione al corso teorico pratico di Aerobica, Step, Aqua Aerobic, Fitness (allenamento con i pesi).
- 12°- 13°- 14° Festival del Fitness: Aerobica stellare.
- 12° Festival del Fitness: “Aquarapid, contribution to the first special water teatching program”.
- CONI:
 - 1) “Stage di aggiornamento sui mezzi e metodi per l’incremento della Forza”.
 - 2) “Corso di formazione: Sport, l’importanza della consapevolezza”.
 - 3) “Corso B.L.S.D. Educatore”.
- TECHNOGYM: - Corso manageriale di vendita e fidelizzazione con il cliente.
 - Kinesis basic training e modulo sport.
 - Seminario “Obiettivo Comunicazione, i principi della comunicazione interpersonale”.
 - Seminario “Forza funzionale a corpo libero, le metodiche di allenamento per lo sviluppo dell’esercizio a corpo libero”.
 - Seminario “Posturologia applicata al wellness”.
 - Corso di “Programmi per Senior”.
- ELAV: - Basic Certification.
 - Expert Certifacation.
- ENFAP: - Corso di formazione “Nuovi linguaggi del corpo e delle emozioni – Azione 1”.
- UNIVERSITA DEGLI STUDI DI PERUGIA:
 - 1) Convegno “Le diverse curiose posture assunte dagli atleti nei vari sport”.
 - 2) “Elementi di management sportivo”.
 - 3) “Attività sportiva e sistema metabolico”.
 - 4) “Esercizio fisico e prevenzione delle malattie cardiovascolari”.
 - 5) “L’assistenza di qualità per l’anziano in residenza: una scelta irrinunciabile”.
- FIF Academy Tour 2003, 2005.
- ISTITUTO PROSPERIUS TIBERINO: VII° Incontro Interdisciplinare Sport e Riabilitazione “Colonna lombare e sport”.
- Convention Personal Trainer 2005 (FIF).

- Dipartimento di Prevenzione – ASL 2 :

 - 1) Convegno “Attività fisica e carico glicemico”.
 - 2) “Corso di aggiornamento in medicina dello sport per allenatori e istruttori”.
 - 3) Convegno “Guadagnare salute”

- Unione nazionale Chinesiologi: “corso per il passaggio dall’Elenco al Registro dei Chinesiologi”.
- Introduzione allo SlowFit , Fausto di Giulio's method.
- A.S.D. Fisicamente: workshop di “Pilates per la scoliosi” ; “Ernia discale, stenosi e spondilolistesi: quale programma è indicato e cosa evitare?”
- Partecipazione a vari stage di aggiornamento (step, aerobica, tonificazione, stretching, yoga, pilates) con Max Masotti, Laura Cristina, Paolo Evangelista e Boris Bazzani.

Conoscenze linguistiche

Conoscenza lingua greca: madrelingua

Conoscenza lingua inglese: buona

scritta: buona

parlata: buona

Conoscenza lingua italiana: ottima

scritta: ottima

parlata: ottima

Conoscenza lingua francese: limitata

scritta: limitata

parlata: limitata

Conseguimento diplomi linguistici: sì

Tipo di diploma: First Certificate in English, University of Cambridge; D.E.L.F. unite A1, A3; Certificat de langue Français à l’Institut Français de Thessalonique

Conoscenze informatiche

Elaborazione testi: ottima

Fogli elettronici: buona

Navigazione in Internet: ottima

Esperienze di lavoro

2000-2003: Istruttrice presso il fitness club “ACTION” di Ponte Valleceppi (Perugia) nel settore Fitness (sala pesi, step, aerobica, corpo libero, Kardio Kombat, aquagym).

2001-2003: Istruttrice presso il fitness club “CORPUS” di Perugia nel settore Fitness collettivo (corpo libero, step, tonificazione).

2003-2006: Istruttrice presso il fitness club “PLANET BODY” di P.S.Giovanni (Perugia) nel settore Fitness collettivo (total body, step, ginnastica dolce, yogaflex, kardio kombat).

2003-2007: Istruttrice presso il fitness club “ATHLETIC” di Perugia nel settore Fitness collettivo (total body, gag, step).

2005-2006: Collaboratrice della UISP (unione italiana sport per tutti) nel settore dell’attività motorie nelle scuole materne.

2006-2008: Istruttrice presso il fitness club “JANUS FITLAND” di Torgiano nel settore Fitness collettivo (total body, gag, yogaflex), sala pesi e personal trainer.

2005-2009: Istruttrice presso il fitness club “PHOENIX” di Perugia nel settore Fitness collettivo (total body, gag, interval training, yogaflex).

2005-2010: Collaboratrice della Casa di quartiere S.Anna; Fontenuovo, Residenze di Ospitalità per Anziani- Fondazione O.N.L.U.S., nel settore della ginnastica dolce.

Da febbraio 2009: Istruttrice presso il fitness club “Virgin Active” di Perugia nel settore Fitness collettivo (pilates, yoga, gravity, postural, fusion, red, ecc.) e Personal Trainer.

Iscrizione associazioni

Federazione Italiana di Fitness

Associazione Italiana di Personal Trainer

Unione Nazionale Chinesiologi

Presentazione personale

Ho iniziato il mio percorso formativo nel 1999 partecipando ai più qualificati stage italiani di Fitness, conseguendo diplomi e abilitazioni all’insegnamento delle discipline tuttora praticate. Specializzata nell’attività posturale e nell’attività motorie preventive. Posseggo ottimi doti organizzative e di insegnamento, metto molto entusiasmo in ciò che faccio ed ho una particolare propensione per il lavoro in team e il lavoro per obiettivi.