

# Curriculum Vitae

## Informazioni personali

Nome / Cognome **Antonio Russo**  
Indirizzo Via Cantone 22, Marzano 27010 PV  
Telefono +39 3297715432  
E-mail [totofra85@gmail.com](mailto:totofra85@gmail.com); antonio.russo@virginactive.com  
Cittadinanza Italiana  
Data di nascita 15.05.1985

## Istruzione e formazione

Date 22 Ottobre 2017  
Titolo della qualifica rilasciata Istruttore primo e secondo livello di Fitness Musicale  
Principali tematiche/competenze professionali possedute acquisizione di competenze teoriche e pratiche nell'ambito di step, aerobica e tonificazione.  
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Euro Education Italy

Date 2014-2017  
Titolo della qualifica rilasciata Active Pump, HEAT, Cross Cardio, TRX, GRAVITY  
Principali tematiche/competenze professionali possedute Comprensione, Conduzione e Gestione dei programmi sopra citati.  
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Virgin Active Academy

Date 23 Maggio 2015  
Titolo della qualifica rilasciata EAA INSTRUCTOR SPECIALIST, AQUA CYCLING 1° E 2° LIVELLO, AQUA TREADMILL, AQUA G.A.G. E DIMAGRIMENTO, AQUA BOX, AQUA CIRCUIT, ACQUA POLE, AGUA MOVIDA, AQUA DEEP WATER, AQUA TONE E AQUA AEROBICA, MASTER TRAINER EAA.  
Principali tematiche/competenze professionali possedute Acquisizione di competenze teoriche e pratiche per svolgere in maniera innovativa e professionale il ruolo di insegnante di fitness in acqua con piccoli e grandi attrezzi.  
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione European Aquatic Association

Date 7-8 Giugno 2014  
Titolo della qualifica rilasciata Acquamotricista neonatale 0-3 anni  
Principali tematiche/competenze professionali possedute Far amare l'acqua ai bambini attraverso il gioco rispettando attitudini ed esigenze personali, favorendo attraverso l'acqua una crescita armonica sotto tutti gli aspetti della personalità del bambino: motoria, cognitiva e affettiva-sociale.

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	European Aquatic Association
Date	1 Settembre 2009 - 26 Febbraio 2013
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Educazione Motoria Preventiva ed Adattata
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Comprensione, Progettazione, Conduzione e Gestione di attività motorie a carattere educativo, adattativo, ludico e sportivo, in relazione allo sviluppo, al mantenimento delle attività motorie così come al recupero del gesto atletico e del benessere psicofisico dell'individuo, con valutazione 88/110
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli studi di Pavia
Date	03 Ottobre 2011 – 14 Novembre 2011
Titolo della qualifica rilasciata	Dirigente sportivo 1° livello
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di dirigente sportivo: marketing e comunicazione, le risorse umane, aspetti medici della pratica sportiva, aspetti amministrativi e fiscali, aspetti giuridici e normative dello sport.
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Comitato Provinciale CONI Pavia

## Esperienza professionale

Date	01/2015 a 06/2019
Lavoro o posizione ricoperti	Master Trainer e Presenter
Principali attività e responsabilità	Master Trainer e Presenter EAA nazionale e internazionale in grandi Eventi come Rimini Wellness; Winter Marathon EAA; Aqua Fitness Day EAA; Friburgo (Germania); Esbjerg (Danimarca) DGI; Gand (Belgio) Aqua&Move; San Pietroburgo (Russia) WWC, Tampa (USA) IAFC. Prossimi impegni: Australia e Messico.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	European Aquatic Association
Date	06/2012 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Life Guard e Group Trainer
Principali attività e responsabilità	Messa in sicurezza e controllo dei soci che svolgono le attività natatorie nell'area piscina e nell'area relax. Istruttore corsi musicali: step; tonificazione; gravity; trx; aquafitness.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Virgin Active Milano Fiori
Date	04/2016 e 4/2018
Lavoro o posizione ricoperti	Collaborazione Fitmotivation
Principali attività e responsabilità	Autore di programmi girati per un canale YouTube Americano a pagamento con obiettivi formativi: "Aqua bottle training" e "Partner interval choreography".
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Mark Grevelding, <a href="http://www.fitmotivation.com">www.fitmotivation.com</a>
Date	09/2014 ad 04/2016

Lavoro o posizioni ricoperti	Istruttore Fitness
Principali attività e responsabilità	Istruttore corsi musicali terrestri e acquatici, Acquamotricista prenatale e neonatale, insegnante nuoto in età prescolare. Coordinazione e organizzazione eventi fitness.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Nuoto Club Milano, Centro Sportivo di Motta Visconti.
Date	06/2008 – 06/2011
Lavoro o posizione ricoperti	Istruttore Fitness.
Principali attività e responsabilità	Insegnante nuoto in età prescolare, Acquamotricista prenatale e neonatale, Istruttore corsi musicali (acqua gym, fit box e tonificazione), Rieducatore post – traumatico in acqua; organizzatore e coordinatore planning orari, attività/giochi e iscrizioni centro estivo; formatore di nuovi istruttori e tirocinanti.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	IDEA BLU, Via Solferino 70, Pavia
Date	2010 - 2011
Lavoro o posizione ricoperti	Assistente alla docenza - Correlatore corsi pre-parto
Principali attività e responsabilità	Assistenza durante l'insegnamento a scelta dello studente "NUOTO BEBE", corso di laurea ed. motoria preventiva ed adattata - Correlatore su benefici e controindicazioni dell'attività acquatica durante la gestazione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università degli studi di Pavia - Fondazione policlinico S. Matteo di Pavia (clinica di ginecologia ed ostetricia, responsabile del corso dott. Perotti)

## Capacità e competenze personali

Madrelingua **Italiano**

Altre lingue

Autovalutazione

Livello europeo (\*)

**Inglese**

**Francese**

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
A1	Livello intermedio	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare
A2	Livello elementare	B1	Livello intermedio	A2	Livello elementare	A2	Livello elementare	A2	Livello elementare

(\*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

## Capacità e competenze sociali

Capacità a lavorare in gruppo maturata non solo in molteplici situazioni di vasca in cui era indispensabile la collaborazione tra figure professionali, ma anche grazie ad anni di pratica agonistica di sport di squadra, nazionali giovanili di pallavolo e campione italiano di pattinaggio artistico.

## Capacità e competenze organizzative

Buona attitudine alla gestione di progetti e di gruppi acquisita in particolar modo durante gli anni di coordinazione.

## Capacità e competenze informatiche

Conoscenza degli applicativi Microsoft, del pacchetto Office e di Internet Explorer

## Patente

### Automunito, patente B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali.



**Firma** |