

CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Tiziana Arnetti

Nata a Bergamo, il 27.11.57

Residente a Bergamo, via Gasparini 11/B

Tel.: 035.22.46.73 Cell.: 335.701.38.32

Indirizzo e-mail: tiziana.arnetti@gmail.com



TITOLI CONSEGUITI

- Diploma I.S.E.F. conseguito nel Luglio 1980 presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia di Milano, con tesi sperimentale sulla ginnastica correttiva.
- Abilitazione all'insegnamento conseguita nel 1984.
- Diploma di Istruttore Federale di Aerobica rilasciato dalla F.I.A. – Federazione Italiana Aerobica.
- Diploma di Istruttore Federale di Step rilasciato dalla F.I.A. – Federazione Italiana Aerobica.
- Brevetto di 1° grado di immersione subacquea rilasciato dalla Federazione tramite corso ed esami organizzati da “C.I.U.C.A Sub” di Bergamo.
- Qualifica di “CovaTech Pilates Certified Teacher” rilasciata nel 2009 da CovaTech Pilates School, Milano.
- Attestato di Certified Cardiolates Instructor rilasciato nel 2014 da Pilates on Fifth, New York.
- Qualifica di Operatore Laico per BLS D Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Defibrillazione Precoce rilasciato nel 2014 da A.A.T.118 Bergamo AREU.
- Qualifica “Master in Life Skill Training” rilasciata nel 2017 da ATS Bergamo.

CORSI E STAGES DI AGGIORNAMENTO

- 1976 – 1978 Corso di formazione di Ginnastica Correttiva e tirocinio presso la Palestra Grazia di Bergamo
- 1992 Corso di aggiornamento sullo stretching, organizzato dal Centro di Medicina Sportiva di Bergamo.
- 1992 – 1997 6 stages di aggiornamento di aerobica e step, organizzati dalla F.I.A. – Federazione Italiana Aerobica a Salsomaggiore Terme e Palalido di Milano.
- 1998 – 2000 3 stages di aggiornamento di aerobica e step “European Convention” organizzati da “Idea” e “Cruisin” al Lido di Jesolo.
- 1999 – 2006 8 stages di aggiornamento di aerobica, step e spinning “European Convention” organizzati da Guillermo Vega al Palazzetto di Gorle (Bg).

- 1995 – 2000 Numerosi corsi di aggiornamento su: pallavolo, basket, pallamano, baseball, pallone elastico leggero, rugby, sci, sci-alpinismo, orienteering, atletica, ginnastica artistica, tennis, roller, golf, organizzati dal Provveditorato agli Studi di Bergamo
- 2001 Corso di formazione su Educazione alla Salute “Benessere, Movimento e Sport” organizzato da ASL e CSA di Bergamo.
Partecipazione alla stesura del libro di testo “Mi muovo, sto bene” edito da Franco Angeli.
- 2003 Tecniche di riabilitazione, convegno organizzato dagli “Ospedali Riuniti di Bergamo”
- 2004 Corso di formazione per l’utilizzo della “flexibar”
- 2005 Avvicinamento Metodo Pilates di Kovatech
- 2006 Corsi e lezioni di Osteopatia osteoarticolare presso l’Università “L.U.D.E.S” di Lugano, Svizzera
- 2006 Frequenza corsi a corpo libero di Pilates
- 2006 Dimostratrice per l’utilizzo delle macchine Pilates in occasione dell’inaugurazione di un centro Pilates a Bergamo.
- 2009 – 2019 11 corsi di aggiornamento per CovaTech Pilates Certified Teacher organizzati da CovaTech Pilates School.
- 2016 2 stages su “Anatomie pour le Mouvement – Columna Vertebral” e “Anatomie pour le Mouvement – Les Abdominaux” organizzati da Fracois Germain et Blandine Calais Germain.
- 2017 Corso di aggiornamento “OOV Fundamentals I” organizzato da Polestar La Scuola e tenuto Dr. Daniel Vladeta.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- 1977 - 2006 Insegnante di Educazione Fisica nella Scuola Media Inferiore, di ruolo dal 1984.
Dal 1999: responsabile Funzione Strumentale “Rapporti con il Territorio” ed “Educazione alla Salute”, collaborando con il Dirigente Scolastico.
Ritirata da Settembre 2018. Ultima sede: Istituto Comprensivo “De Amicis” di Bergamo.
- 2001 - 2002 Relatrice su “Problemi della sedentarietà degli adolescenti” e “Collaborazione tra scuole e società sportive per raggiungere coerenza educativa” a convegni organizzati dal Comune di Osio Sotto.
- 2003 Relatrice su “Progetto sperimentale di educazione alla salute” al convegno organizzato dal Provveditorato agli Studi di Bergamo.
- 1977 - 1980 **SOCIETA’ HOKEY – Bergamo.**
Preparatore atletico.
- 1976 - 1984 **PALESTRA GRAZIA – Bergamo.**
Insegnante di ginnastica correttiva, corpo libero e aerobica.
- 1976 - 1980 **PALESTRA PUMA – Bergamo.**

Istruttrice di aerobica.

- 1984 - 1988 **PALESTRA CELTIC – Bergamo.**
Direttrice del settore femminile, istruttrice di aerobica e corpo libero.
- 1988 - 1992 **PALESTRA ALBATROS – Bergamo.**
Istruttrice di aerobica, step e stretching.
- 1998 - 1999 **PALESTRA IMPERIAL SPORTING CLUB – Bergamo.**
Direttrice dei corsi, istruttrice di aerobica, step e stretching.
- 1998 - 1999 **ASSOCIAZIONE SPORTIVA di Dalmine.**
Allenatrice di atletica leggera.
- 1992 - 2006 **CLUB FRANCESCO CONTI – Bergamo.**
Responsabile settore corsi, istruttrice di aerobica, step di base, step coreografico, total body conditioning, stretching, balli di gruppo.
- 1992 - 2006 Organizzazione e preparazione coreografie di aerobica e step per spettacoli in locali pubblici (disponibili video dimostrativi).
- 2005 – 2011 **Studio CovaTech Pilates di Paola Mazzoleni - Bergamo**
Personal trainer di Pilates.
- 2007 – 2009 **Palestra I CLUB - Bergamo**
Istruttrice di Pilates, matwork, step, aerobica, balli di gruppo, acquagym.
- 2011 – 2020 **Studio “Dimensione Pilates” di Tiziana Arnetti - Bergamo**
Personal trainer di Pilates comprehensive.

NOTE AGGIUNTIVE

Ho raggiunto una notevole professionalità, maturata con l’esperienza, l’aggiornamento e la passione che applico nel mio lavoro in modo attento e scrupoloso e con amore.

Note che mi contraddistinguono: tenacità, passione, amore, dinamicità, energia.

HOBBY e SPORT PRATICATI

Lettura di romanzi e testi scientifici sul corpo umano, biochimica e biomeccanica, alimentazione e benessere.

Ascoltare la musica mi riempie la vita e mi dà la carica.

Pratico diversi sport: sci alpino, sci alpinismo, mountain-bike, wind-surf, vela, nuoto, corsa, orienteering, ballo liscio e moderno, Pilates, spinning.

“Lo sport è stato ed è la mia vita”.