

CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **FRANCESCO MALATESTA**
Indirizzo **VIA GIOVANNI MERLIANI, 81 – 80129 - NAPOLI**
Telefono **081 0152690 / 3384022982**
E-mail **malachikko@gmail.com**
Nazionalità italiana
Data di nascita 22/09/1973

ESPERIENZA LAVORATIVA

Date dal 01/09/1993 al 01/09/1995
Ruolo Istruttore di sala c/o New Top Center di S. Giorgio a Cremano (NA)
Tipo di azienda o settore

dal 01/09/1995 al 01/09/2002
Istruttore di sala c/o Energy Club di Portici (NA)

dal 01/09/2000 al 01/01/2009
istruttore di sala e PT c/o Fitness Gym di Casoria (NA)

dal 1997 al 2009
Istruttore di Spinning c/o vari Centri sportivi di Napoli e provincia

dal 2007 al 2009
Responsabile tecnico della Fitness gym di Casoria (NA)

dal 2009 al 2012
Amministratore e Responsabile tecnico del Centro FeM di Casoria (Na)

dal 2005 ad oggi Formatore:
- Italian Spinning Team
- Group Cycling Trainer

dal 2014 ad oggi Master Instructor ICYFF

nel 2012 Progettista Corso di Certificazione avanzata c/o ICYFF
nel 2014 Progettista Slimming Program c/o ICYFF
nel 2015 Progettazione e realizzazione CED (Continue education) c/o ICYFF

dal 2009 ad oggi Formatore STC, GSTC, FTC, RTC, GRTC, Force
Trainer TRX c/o Fitness Anywhere

dal 2011 al 2014
Master Trainer TRX c/o Fitness Anywhere

dal 2014 ad oggi Responsabile formazione europeo
Senior Master Trainer TRX c/o Fitness Anywhere

dal 2015 ad oggi
Master trainer Dynamax

dal 2016 ad oggi Master Trainer Trigger Point

dal 2009 al 2012 Responsabile certificazioni di Fitness posturale e BCS c/o ISSA Europe
dal 2012 a oggi Progettista e Formatore FT Functional Training c/o ISSA Europe
dal 2016 insignito del titolo di "Master Fitness Scientist" per ISSA Europe

dal 2012 Pubblicista nella rivista trimestrale Fitness & Sport

dal 2016 Responsabile tecnico Planet Fitness

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

dal 2012 ad oggi Titolare e Responsabile di un centro di Personal e Functional Training (Casoria-Na)

QUALIFICHE PROFESSIONALI

Personal trainer spinning instructor
Acqua gym instructor Fit boxe instructor
Laureando in Scienze Motorie

Istruzione e formazione

1990

- Diploma di maturità scientifica

1996

- Corso per assistente di sala ifbb

1997

- corso d'introduzione allo spinning

1998

- certificazione jgsi (johnny g. spinning instructor)

1999

- heart rate energy zone
- creative program

2000

- Mental training
- Lactic acid test
- Spinning and mountain bike

2001

- Certificazione jgsi star 2
- Certificazione personal trainer (cft3) issa (international sport science association)
- Certificazione istruttore di acqua gym
- Spinning training with kids
- Corso d'introduzione al fit boxe
- Corso reebok fire
- Corso di formazione per il pronto soccorso

2002

- Seniors and spinning program
- Certificazione fit boxe instructor
- Workshop nike flex zone

2005

- Certificazione jgsy star 3
- Scuola di fitness posturale
- Corso di introduzione al movimento naturale e sue applicazioni nell'allenamento con resistenza
- Corso di certificazione al movimento naturale e sue applicazioni nell'allenamento con resistenza

2006

- Issa Lab: teoria e pratica per l'organizzazione di un centro fitness di qualità
- Scuola di fitness posturale
- Corso di formazione composizione corporea (univ di parma)
- Master in body and composition

- Stage plicometria pratica e relativi calcoli
- Master cellulite
- Analisi delle tensioni muscolari e variazioni soggettive degli esercizi nell'approccio con il personal trainer
- Corso di formazione sul pronto soccorso
- Certificazione personal trainer di 2° livello (cft2)

2007

- Certificazione personal trainer di 1° livello (cft1)

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI.

MADRELINGUA italiano

ALTRE LINGUA francese (buona), spagnolo (accettabile), inglese (buona)

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

- Lavorare in sinergia con altre persone (ambito universitario e lavorativo).
- Organizzare veri e propri gruppi di studio e coordinare di gruppi di ricerca e di lavoro (competenza acquisita in ambito ISSA).
- Socializzare e condividere esperienze, facilitare confronti e comunicare agli altri gruppi i risultati di ricerche e lavori al fine di arricchire il bagaglio individuale di ognuno (capacità ottenuta negli anni di specializzazione e pratica).
- Collaborare con i colleghi, confrontare esperienze, proporre nuovi percorsi di studio, comunicare e condividere idee e progetti

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

- Coordinamento del lavoro di gruppi di lavoro per ICYFF e per Planet Fitness.
- Progettazione e realizzazione eventi e manifestazioni sportive
- Formazione continua, aggiornamento sulle principali metodologie di programmazione allenamenti personalizzati e confronto continuo con i colleghi.

CAPACITÀ E COMPETENZE INFORMATICHE

in possesso di certificazione ECDL conoscenza e uso dei programmi del pacchetto office (word, excel e power point), di internet explorer, outlook express, uso della LIM
Conoscenza programmi Apple
Mix maister

CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE

scrittura musicale
elaborazione e produzione lezioni musicali
disegno e bricolage (autodidatta)

FIRMA
Francesco Malatesta