

Carla Panzironi – Curriculum sportivo

Luogo e Data di nascita Roma 9 febbraio 1959

Indirizzo Via dei Pini 22 - 00055 Ladispoli (rm)

Recapito telefonico 331.731.38.00 - 349-585.19.20

E-Mail carlapanzironi@gmail.com

Stato civile nubile

Titoli di studio conseguiti Diploma Operatore Turistico, conseguito nel 1978 presso l'Istituto Professionale di Stato "Armando Diaz" con votazione di 54/60

Inglese buona conoscenza parlato e scritto

Conoscenza Lingue Francese scolastico

Attività Principale Segretaria di direzione presso Confesercenti Nazionale dal 1982

Formazione sportiva

Insegnante pilates certificate Polestar presso IL METODO® di Serafino Ambrosio (ricertificata nel 2014)

Seguo regolarmente aggiornamenti e convegni

Maggio 2010 - Formazione Body Pump con il Gruppo Les Mills

Luglio 2009 - Sperlonga Summit Hotel

- ❖ Esame certificazione insegnante Mat Polestar
- ❖ 10° International Mind Body Convention: Bartenieff Techniques - Respirazione ed esercizi workshop (Eric Hubert)
- ❖ Nutrizione e Pilates - Bioenergetics (Clare Rooney)
- ❖ Breath - le variazioni (Shelly Powers)

Gennaio 2009 - Giornata di studio e conoscenza - salute somatica: Bocca e salute. Il sistema craniosacrale mandibolare: le relazioni tra bocca, denti, occhio orecchio, rachide, piede, postura e processi cognitivi a cura dell'Istituto per le terapie cranio sacrali

- 2008** - Workshop Schwinn su costruzione ride - lattato - nell'ambito festival wellness di Rimini
- 2008** - M-3 Polestar Pilates Mat, level 3 (Palestra Il Metodo - Roma)
- 2008** - Ced interval & stretching- Schwinn - (Palestra Festina Lente di Bracciano)
- 2007** - PF Polestar Pilates - Introduction to pilates principles (Palestra Il Metodo - Roma)
- 2007** - M-2 Polestar Pilates Mat, level 2 (Palestra Il Metodo - Roma)
- 2007** - M-1 Polestar Pilates Mat, level 1 (Palestra Il Metodo - Roma)
- 2007 Insegnante Indoor cycling** (Bronze level spinning instructor - Schwinn - (Palestra Village Val Canneto - rm)
- 2007** - I corso "Intolleranze Alimentari ed Idrocolonterapia" (Ariccia - rm)
- 2004** - Master acquagym FIF - (Roma - Palestra Eurgym)
- 2005** - Brevetto Bagnino di Salvataggio - SNS (Società Nazionale Salvamento) - Cerveteri (rm)
- 1998** Aerobic istructor USAT - Urbani School of Aerobic Training - (Roma)
- 1995** - Master aerobelt - (Palestra Delfino - Roma)

Esperienze professionali in ambito sportivo

Attività svolte attualmente:

- 2016 - 2015 Insegnante pilates presso il Centro In Crescendo - Roma (Pineta Sacchetti)
- 2015 - 2017 Insegnante pilates e posturale presso Health City Roma
- 2015 - Club Forum - maggio/luglio sostituzione maternità (continua la collaborazione per sostituzioni saltuarie)
- 2014-2015 Insegnante pilates presso Sparring Partner - Roma
- 2013-2014 Insegnante di fitness presso lo studio Samila ed insegnante di pilates presso la Palestra San lò
- 2013 Breve collaborazione di 6 mesi come insegnante di

fitness presso Spazio Danza

Dal 2012 al 2013 insegnante di pilates presso il centro estetico Tafuro.

Insegnante di pilates dal 2010 al 2012 presso Shirojo di Ladispoli e presso il centro estetico "Lo Staff della Bellezza" Roma

Collaborazioni come insegnante di pilates e Fitness con il Club Lanciani - Roma

Attività svolte precedentemente

Insegnante di pilates e fitness dal 2010 al 2012
<http://www.effeclubroma.it/>

2009-2010 Insegnante pilates presso l'Asd Team di Ladispoli

2009-2010 Insegnante Pilates presso il Centro di danza e Benessere "Masir" in Roma

2008 insegnante indoor cycling presso "Smile For" di Ladispoli (rm)

estate 2007 - insegnante indoor cycling presso stabilimento balneare Barracuda S.ta severa (rm)

2004-2005 insegnante acquagym e fitness Ass.ne Sportiva "Oasi" Cerveteri (rm)

2004 - insegnante acquagym e fitness circolo Aeronautica militare Furbara (rm)

2002-2004 insegnante di fitness presso l'Ass. Sport Karate (Corcolle - Roma)

1999 - 2001 insegnante di fitness presso la Polisportiva Casalbruciato - Circolo Culturale Carlo Levi (Roma)

1994 - 1997 insegnante ginnastica generale presso l'associazione sportiva "Nova Res" ((Roma)

