

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome **Piras Maria Cristina**  
Indirizzo **Viale Lombardia, 42 20093. Cologno Monzese , ITALIA**  
Telefono  
Fax  
E-mail [Cristina@piras-mc.it](mailto:Cristina@piras-mc.it) oppure [Family@dellafrera.it](mailto:Family@dellafrera.it)  
Nazionalità **Italiana**  
Data di nascita **09/09/1971**

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a) Dal 2018 a oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro ASD Centri Olimpia Cologno  
Via Boccaccio, 12 Cologno Monzese (Mi)
- Tipo di azienda o settore Associazione Sportiva Dilettantistica
- Tipo di impiego Incarico per attività sportive dilettantistiche
- Principali mansioni e responsabilità Istruttrice corsi adulti (ginnastica generale, Total Body)  
Istruttrice corsi ragazzi (baby gym)  
Responsabile corso “Cammina che ti passa”  
Anno sportivo 2018/2019 – 2019/2020 Istruttrice corsi ginnastica artistica
  
- Date (da – a) Da marzo 2014 a oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro ASD Arcobaleno  
Via Turati, 2 Brugherio (MB)
- Tipo di azienda o settore Associazione Sportiva Dilettantistica
- Tipo di impiego Incarico per attività sportive dilettantistiche
- Principali mansioni e responsabilità Istruttrice corsi adulti (ginnastica dolce, Over 65,/70, Total Body, Step tone)  
Dal 2014 al 2018 Istruttrice corsi ragazzi (baby acro, acrodance, move &dance)  
Dal 2014 al 2018 Istruttrice corsi adulti (step tone)  
Sostituzioni nei corsi di Body Mind, Pilates, Total Body, ginnastica artistica.
  
- Date (da – a) Dal 2009 a oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Gestisport  
Via Cesare Battisti, 43 Carugate (MI)
- Tipo di azienda o settore Società Cooperativa Sportiva Dilettantistica
- Tipo di impiego Incarico per attività sportive dilettantistiche
- Principali mansioni e responsabilità Istruttrice corsi adulti (Total wellness, soft tone, gag, total body, body mind)  
Sostituzioni nei corsi di Pilates.

- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Dal 1997 a oggi  
S.S.D.Thema Education srl  
Via Fetonte, 12 Milano (Mi)  
Società Responsabilità Limitata  
Collaborazione a progetto  
Insegnante educazione motoria nella scuola materna
- Dal 2015 presso la Scuola dell'Infanzia "Santa Maria" di Cologno Monzese;
  - dal 2002 al 2015 presso la Scuola dell'Infanzia "Amalia" di Cologno Monzese;
  - dal 1997 al 2004 presso la Scuola dell'Infanzia " S. Maria Nascente" di Sesto San Giovanni;
  - dal 1997 al 1999 presso la Scuola dell'Infanzia "Martinelli" di Cinisello Balsamo;
- 
- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Dal 1997 a febbraio 2014  
Centro Olimpia Comunale di Brugherio  
P.zza Don Camagni, 10 – 20047 Brugherio (MB)  
Centro Olimpia Comunale  
Collaborazione coordinata e continuativa  
Istruttrice attività motoria nelle scuole elementari .  
Istruttrice corsi adulti (ginnastica dolce, ginnastica terza età, ginnastica modellante/tonica, step tone, aero-step, body mind, gag, pilates)  
Istruttrice corsi ragazzi (baby dance, acro baby, acrodance, aerobic dance, ginn. ritmica)  
Sostituzioni nei corsi di Body Mind, Pilates, Total Body, ginnastica artistica.
- 
- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Dal 1997 al 2009  
Comune di Monza  
Piazza Trento e Trieste  
Comune di Monza  
Collaborazione coordinata e continuativa  
Istruttrice corsi ragazzi (baby artistica, baby gym, ginnastica artistica, acro dance, aerobic dance, pallavolo)  
Istruttrice corsi adulti ( ginnastica modellante, gag, aero-step, tonic gym).  
Sostituzioni nei corsi di ginnastica terza età, ginnastica dolce e acqua gym.  
Collaborazione nel progetto "Sport nel parco 2007- Giornate inaugurali"  
Collaborazione nel progetto "Baby gym: un Luna Park frizzante e sorprendente per immergersi in un mondo di gioco e sport" - Fiera di Monza 2007.
- 
- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Stagione estiva 2006 e 2007  
Gestisport  
Via Cesare Battisti, 43 Carugate (MI)  
Società Cooperativa Sportiva Dilettantistica  
Operatore sportivo  
Istruttrice di discipline sportive
- 
- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Stagione estiva dal 2000 al 2005  
City Service  
Via Isonzo, 2 – 21052 Busto Arsizio (VA)  
Cooperativa Sociale  
Collaborazione a progetto  
Animatrice centro ricreativo estivo
- 
- Date (da – a)
    - Nome e indirizzo del datore di
- Anno scolastico 2001/02  
Istituto Mazzarello

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Cinisello Balsamo Istituto scolastico Collaborazione Insegnante ginnastica artistica I e II elementare</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Anno scolastico 2001/02 A.S.A. Cinisello Balsamo Associazione sportiva Collaborazione Insegnante ginnastica terza età</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Anno scolastico 1998/99 Play Time Monza Associazione sportiva Collaborazione Insegnante educazione motoria nella scuola materna <i>“Umberto 1 e Margherita” di Brugherio.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Dal 1994 al 2001 Cantalupo Associazione sportiva Collaborazione Insegnante nei corsi di ginnastica di mantenimento per adulti e di ginnastica aerobica. Allenatrice della squadra amatoriale di pallavolo. Insegnante nei corsi di avviamento allo sport rivolti ai bambini della scuola materna ed elementare</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Anno scolastico 1995/97 Gruppo sportivo NE.I. Associazione sportiva Collaborazione Istruttrice corsi ragazzi (ginnastica artistica) Istruttrice corsi adulti ( ginnastica adulti, ginnastica aerobica) Sostituzioni nei corsi di ginnastica terza età, pallavolo e minivolley.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Anno scolastico 1995/96 San Damianese Basket Associazione sportiva Collaborazione Insegnante per i corsi di avviamento al minibasket</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di impiego</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Anno scolastico 1995/96 Atletica sovico Associazione sportiva Collaborazione Allenatrice squadra agonistica di atletica leggera e corso adulti di ginnastica aerobica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>Anno sportivo 1993/94 – 1994/5</p>

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
    - Tipo di azienda o settore
    - Tipo di impiego
  - Principali mansioni e responsabilità
- Centri Olimpia Cologno  
Cologno Monzese  
Associazione sportiva  
Collaborazione  
Collaborazione in qualità di insegnante nel progetto *"Giornate di ginnastica all'aperto"*.  
Collaborazione in qualità di insegnante nell'organizzazione dei *"Giochi della Gioventù"*.  
Sostituzioni nei corsi di mini-basket, mini-volley, pallavolo, ginnastica artistica.  
Sostituzioni nei corsi di ginnastica adulti, ginnastica aerobica.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 18 luglio 1996
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
  - Qualifica conseguita Diploma in Educazione Fisica
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) 101/110
- Date (da – a) Anno sportivo 2020
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Life Learning
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Danza del ventre: i fondamentali classici e moderni per uno stile corretto e armonioso
  - Qualifica conseguita Certificato riconosciuto da Accreditation Training
- Date (da – a) Anno sportivo 2019
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione CSEN
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Corso istruttori ! Livello di Ginnastica artistica
  - Qualifica conseguita Diploma nazionale Csen
- Date (da – a) Anno sportivo 2019
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Fitwalking
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Corso Istruttori di Fitwalking
  - Qualifica conseguita Attestato di frequenza
- Date (da – a) Anno sportivo 2018
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Associazione Tiki Taka
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Corso di formazione per tecnici sportivi che ha come finalità la valorizzazione delle persone con disabilità e l'inclusione nell'attività sportiva
  - Qualifica conseguita Attestato di partecipazione
- Date (da – a) Anno sportivo 2018
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Croce Rossa Agrate Brianza

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso di Esecutore BLSD – Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce</p> <p>Attestato di esecutore BLSD</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2017</p> <p>MSP Italia</p> <p>Master FST" Functional suspended training"</p> <p>Diploma di istruttore</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2016</p> <p>Fit one Promotion</p> <p>Corso di formazione di Power Yoga</p> <p>Attestato di partecipazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2016</p> <p>I FAA</p> <p>Seminario/workshop di "Vinyasa Power Yoga"</p> <p>Attestato di partecipazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2016</p> <p>Croce Bianca Carugate</p> <p>Corso di Esecutore BLSD – Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce</p> <p>Attestato di esecutore BLSD</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2015</p> <p>8 SFC</p> <p>Masterclass di fitness tenute da presenter internazionali</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2015</p> <p>Centro Sportivo Educativo Nazionale</p> <p>Seminario di formazione per istruttori di" Interval Training" con Giuliano Martini</p> <p>Attestato di partecipazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2015</p> <p>Gestisport</p> <p>Via Cesare Battisti, 43 Carugate (MI)</p> <p>Corso di Formazione commerciale: presentazione, valutazione, obiettivi.</p> <p>Aggiornamento interno</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2014</p> <p>ASD Arcobaleno</p> <p>Via Turati, 2 Brugherio (MB)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Docente: Prof. Pisani Simona</p> <p>Corso di allenamento funzionale: lezione musicale di Interval Training e teoria, tecnica e didattica degli esercizi base con Kettlebell e Power bag</p> <p>Aggiornamento interno</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2014</p> <p>Croce Bianca Milano</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso di Esecutore BLSD – Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce</p> <p>Attestato di esecutore BLSD</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2013</p> <p>Life Italia Academy – Alto Impatto</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso di Pilates Matwork introduttivo - Pilates Matwork 1 e 2 - Corso di Pilates Matwork con ball, circle e roller</p> <p>Diploma di istruttore federale Pilates Matwork</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2012</p> <p>Scuola dello sport CONI</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso di 1° livello “Operatori di Attività Motoria per la Terza età”</p> <p>Attestato di partecipazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2012</p> <p>Enjoy Academy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Master di aggiornamento “Approccio allo step” con Max Maestri</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2012</p> <p>Fitwalking</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso Istruttori di Fitwalking</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2012</p> <p>Croce Rossa Italiana</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Lezione interattiva di manovre di disostruzione pediatrica ( 4 febbraio 2012)</p> <p>Esecutore Manovre di Disostruzione Pediatrica (31 marzo 2012)</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2011</p> <p>Enjoy Academy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Master di Training funzionale di gruppo</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2011</p> <p>FitnessItalia – Alto Impatto</p> <p>Per ulteriori informazioni:  <a href="http://www.cedefop.eu.int/transparency">www.cedefop.eu.int/transparency</a>  <a href="http://www.europa.eu.int/comm/education/index_it.html">www.europa.eu.int/comm/education/index_it.html</a>  <a href="http://www.eurescv-search.com">www.eurescv-search.com</a></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Corso di Ginnastica posturale</p> <p>Diploma di istruttore federale</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2010</p> <p>Associazione Culturale MoviMente</p> <p>Seminario “Sistema di sonno profondo” condotto da M. Paola Arnaboldi</p> <p>Attestato di partecipazione</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2008 e 2010</p> <p>Federazione Italiana Fitness</p> <p>PIXEL Convention</p> <p>Masterclass di total body, gag, aerobica, step, pilates, fluid stretch, tenute da presenter internazionali: Katia Vasilenko, David Pozos, David stauffer, Alessandro Olivieri, Alessandro Uccellini, Elisabetta Cinelli</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> </ul>	<p>Dal 1998 al 2004 e 2008</p> <p>Progetto Integrato Monza '96 – Città di Monza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Aggiornamenti sulla metodologia e didattica delle attività motorie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ATTIVITA' MOTORIA NELLA SCUOLA PRIMARIA – anno scolastico 1998/99</li> <li>• AGGIORNAMENTO SULLA METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORI DALLA TEORIA ALLA PRATICA ATTRAVERSO UNA DISCIPLINA SPORTIVA QUALE L'ORIENTEERING – anno scolastico 1999/2000</li> <li>• AGGIORNAMENTO SULLA METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTOR ACROGYM IL CORPO COME ATTREZZO – anno scolastico 2000/01</li> <li>• AGGIORNAMENTO SULLA METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTOR DALLA TEORIA ALLA PRATICA ATTRAVERSO LA GIOCOLERIA – anno scolastico 2001/02</li> <li>• AGGIORNAMENTO SULLA METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTOR DALLA TEORIA ALLA PRATICA ATTRAVERSO IL RUGBY – anno scolastico 2002/03</li> <li>• AGGIORNAMENTO SULLA METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTOR DALLA TEORIA ALLA PRATICA “RITMICAMENTE” – anno scolastico 2003/04</li> <li>• SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E DELL'EQUILIBRIO” – anno scolastico 2007/08</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Anno sportivo 2005 – 2006 - 2007</p> <p>Federazione Italiana Fitness</p> <p>Fitness Academy tour</p> <p>Masterclass di tonificazione, aerobica, step, pilates, stretching, tenute da presenter internazionali</p> <p>Attestato di frequenza</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>Dal 2000 al 2003</p> <p>CREA Fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• " Convention settembre 2000"</li> <li>• " Convention settembre 2001"</li> <li>• " Convention aprile 2002"</li> <li>• " Convention settembre 2002"</li> <li>• " Convention settembre 2003"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Masterclass di tonificazione, aerobica, step, ginnastica dolce e terza età, stretching, baby fitness tenute da presenter internazionali</p> <p>Attestato di frequenza</p>

- Date (da – a) 2000 – 2002 – 2004 – 2005 - 2006
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione *Federazione italiana Fitness*  
*Maratona di Aerobica e Fitness*
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Masterclass di tonificazione, aerobica, step, , stretching.....
  - Qualifica conseguita Attestato di frequenza
  
- Date (da – a) 2004 – 2005 - 2006
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Genitori si diventa
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Dicembre 2004 – “Il gioco nel bambino” - – Dott.ssa Orsenigo  
29 Gennaio 2005 - “Il bambino tra i 0 e i 3 anni” – Dott.ssa Orsenigo  
17 Settembre 2005 - “Il bambino tra i 2 e i 6 anni” – Dott.ssa Orsenigo  
Aprile/Maggio 2006 – “Maltramenti e abusi sui bambini” – Dott.ssa Orsenigo  
25 marzo 2006 - “Il disegno: i segreti degli spazi segreti del bambino da 2 a 8 anni” – Dott.ssa Ors  
23 settembre 2006 – “Il disegno: i segreti degli spazi segreti del bambino dopo gli 8 anni” – Dott.ss Orsenigo
  - Qualifica conseguita Incontri d'informazione con lo scopo di fornire conoscenze sullo sviluppo psicologico, emotivo, motorio, ludico e relazionale del bambino.
  
- Date (da – a) I livello - maggio 2004  
II livello – ottobre 2004
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione CONI provinciale di Milano
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio “Corso per educatori sportivi”
  - Qualifica conseguita Ideazione e realizzazione di progetti sportivi da presentare alle scuole.
  
- Date (da – a) Marzo 2004
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione CONI provinciale di Milano
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio “Corso di Formazione per Dirigenti Sportivi 2003/2004”
  - Qualifica conseguita Il corso mira a fornire conoscenze, abilità e competenze necessarie a svolgere il ruolo di dirigente sportivo con un buon livello di professionalità.  
I contenuti del corso riguardano le seguenti aree: la psicologia, la comunicazione, le organizzazioni sportive, la normativa giuridica e fiscale, la medicina, la disabilità, l'impiantistica, la gestione, la funzione arbitrale
  
- Date (da – a) Marzo 2004
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione CONI provinciale di Milano
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio “Corso di Specializzazione per Dirigenti Sportivi 2003/2004”
  - Qualifica conseguita Il corso mira a fornire conoscenze, abilità e competenze necessarie a svolgere il ruolo di dirigente sportivo con un buon livello di professionalità.  
I contenuti del corso riguardano le seguenti aree: la psicologia, la comunicazione, le organizzazioni sportive, la normativa giuridica e fiscale, la medicina, la disabilità, l'impiantistica, la gestione, la funzione arbitrale
  
- Date (da – a) Novembre 2003
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Urban Stile Dance school
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio “Stage Hip Hop” – Pietro Froio
  - Qualifica conseguita Laboratorio coreografico sull'Hip Hop



- Date (da – a) Settembre 2003
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione A.M.I.S.M. - FISM  
*“Alla riscoperta della Scuola dell’Infanzia”*  
 Convegno su tematiche relative alla scuola dell’Infanzia  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) 15 e 16 Febbraio 2003
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Spazio Danza Vigevano  
*“Baby Planet School” – Paola Zatti*  
 Livello 1 - Discovery mission – Play the game  
*Le basi teoriche e l’attività per I bimbi della fascia prescolare*  
 Livello 2 – Funky Jam Park  
*La musica e il funk per i bambini*  
 Livello 3 - Danceland.  
*Il gioco della danza, creazione e coreografia*  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) Aprile 2002
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Moveo  
*“Senior Fitness” – Paola Zatti*  
 Sessioni teoriche e pratiche relative all’insegnamento delle attività motoria per la terza età.  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) Settembre 2002
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione C.R.E.A.  
*“50+” – Ina Riedel*  
 Sessioni teoriche e pratiche relative all’insegnamento delle attività motoria per la terza età.  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) 2002
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Fit One Promotion  
*“Stage di Body tonic”*  
*“Stage di gag”*  
 Sessioni teoriche e pratiche di tonificazione  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) 30 Settembre 2001
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione MOVEO  
*“Baby Planet School” – Paola Zatti*  
 Sessioni teoriche e pratiche relative all’insegnamento delle attività motoria per bambini, con particolare interesse all’utilizzo della musica, degli attrezzi fitness e del gioco-danza.  
 Attestato di frequenza
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
  
- Date (da – a) 1998
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione italiana aerobica  
*“Corso base di istruttore di aerobica”*  
 Musica e cueing  
 Struttura della lezione  
 Il riscaldamento  
 La fase aerobica (HI-LOW-COMBO)  
 Il defaticamento
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

	Lo stretching Fisiologia di base La figura dell'insegnante
• Qualifica conseguita	Diploma di praticante istruttore
• Date (da – a)	1998
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Federazione italiana aerobica "Corso federale per istruttore the original step"
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Musica e cueing Regole di sicurezza Struttura della lezione Gli orientamenti e gli approcci direzionali I passi di base La progressione lineare Le combinazioni
• Qualifica conseguita	Diploma di istruttore di step
• Date (da – a)	23 Novembre 1997
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	I.S.E.F. della Lombardia "Il diploma e la Laurea in Educazione Fisica nella realtà professionale attuale e nelle prospettive future. La situazione lombarda nel contesto europeo"
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Convegno
• Qualifica conseguita	Attestato di frequenza
• Date (da – a)	18/19 Novembre e 2/3 dicembre 1995
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	ASA – Settore Terza Età "Attività motoria con anziani"
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Sessioni teoriche e pratiche relative all'insegnamento delle attività motoria per la terza età.
• Qualifica conseguita	Attestato di frequenza
• Date (da – a)	Novembre 1994
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Movimento apostolico ciechi XIII CORSO DI AGGIORNAMENTO SUI METODI EDUCATIVI PER BAMBINI CON DISABILITA' PLURIME
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Lezioni di aggiornamento sui metodi educativi e tecniche d'intervento per bambini con disabilità plurime.
• Qualifica conseguita	Attestato di frequenza
• Date (da – a)	11 e 12 giugno 1994
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	2° FITNESSTAGE – Fabio Aprile
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Avviamento e aggiornamento pratico e teorico sulla ginnastica aerobica
• Qualifica conseguita	Attestato di frequenza

## CAPACITÀ E COMPETENZE

### PERSONALI

*Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.*

### PRIMA LINGUA

### Italiano

## ALTRE LINGUE

f

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

### INGLESE - FRANCESE

Elementare

Elementare

Elementare

### CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI, ORGANIZZATIVE E TECNICHE

Ritengo di avere una buona capacità di lavorare in gruppo maturata in molteplici situazioni in cui era indispensabile la collaborazione tra figure diverse.

Mi trovo spesso a collaborare con insegnanti di ruolo nella scuola dell'infanzia ed elementare.

Il lavoro estivo di animatrice e di operatrice sportiva mi permette di collaborare con specialisti di diverse attività sportive, musicali e creative e insieme a loro sviluppare la programmazione del campus estivo.

L'attività lavorativa, mi consente di avere degli scambi relazionali con adulti e bambini, che considero un importante stimolo arricchente sul piano personale e professionale.

L'esperienza agonistica negli sport di squadra praticati, mi ha permesso di avere delle esperienze relazionali di cooperazione, coesione e di "spirito di gruppo".

Uso quotidianamente il personal computer, utilizzando programmi quali word, excel, internet e posta elettronica.

### CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE

*Musica, scrittura, disegno ecc.*

Nella vita privata mi piace leggere, scrivere, ascoltare musica.

Ho seguito un corso di patchwork e di ricamo con la macchina da cucire

Ricamo a punto croce.

Facili laboratori creativi.

### ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

*Competenze non precedentemente indicate.*

L'esperienza del Centri estivi mi ha permesso di apprendere facili tecniche artistiche per proporre dei laboratori creativi per bambini/e.

La mia passione per il movimento mi porta a sperimentare diverse attività.

Ho seguito corsi di: Zumba, Acquagym, Pilates, Danza moderna, Danza del ventre, Yoga, Arrampicata, Breakdance, Balli latino americano.

### PATENTE O PATENTI

Patente di guida categoria B

### ULTERIORI INFORMAZIONI

La mia passione per il lavoro mi porta a seguire ogni anno corsi di aggiornamento professionale.

Ritengo che l'aggiornamento continuo, possa rendere sempre più soddisfacente e professionalmente qualificato il lavoro da me svolto.

## ALLEGATI

Cologno Monzese, 1 settembre 2020

Maria cristina Piras

**La sottoscritta è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, La sottoscritta autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 675/96 del 31 dicembre 1996.**

Cologno Monzese, 1 settembre 2020

Maria cristina Piras