



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **Dante Riggio**  
Indirizzo **Via Bruno Maderna 23, 00124 Roma**  
Telefono **3486718728**  
E-mail **ghogeth@gmail.com - [Personalab4@gmail.com](mailto:Personalab4@gmail.com)**  
Data di nascita **10.08.1983**

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **Oggi**
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di *impiego* ***Personal Trainer esperto in Valutazione Funzionale con strumenti “**sensorize**”, **Trigger Point therapy**, Esperto in allenamento funzionale, **kettlebell** training ed esercizio correttivo***
- Date (da – a) **Oggi**
- Tipo di azienda o settore **Newsens**
- Tipo di *impiego* ***Prova Specialist Newsens***
- Date (da – a) **2013 ad oggi**
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro **S.C. Delfino (Acilia)**
- Tipo di azienda o settore **Centro sportivo**
- Tipo di *impiego* ***Responsabile tecnico, personal trainer***

- Date (da – a) 2013
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro A.S.D. Champions Paradise
  - Tipo di azienda o settore Settore calcistico dilettantistico
  - Tipo di impiego *Specialista in valutazione funzionale*
- 
- Date (da – a) 2013
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro Centro Sportivo Banca d'Italia
  - Tipo di azienda o settore Centro sportivo
  - Tipo di impiego *Specialista in valutazione funzionale*
- 
- Date (da – a) 2012 - 2013
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro LD – Wellness & Fitness
  - Tipo di azienda o settore Personal Trainer Studio
  - Tipo di impiego *Personal Trainer*
- 
- Date (da – a) 2012
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito (Cecchignola)
  - Tipo di impiego *Consulente sportivo per le valutazioni funzionali*
- 
- Date (da – a) 2010 - 2012
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro Boscosystem Palawellness/Boscosystem Pro  
V.le Salvatore Rebecchini, 5
  - Tipo di azienda o settore Centro Fitness / centro di formazione
  - Tipo di impiego
    - *Personal Trainer esperto in allenamento funzionale*
    - *Esperto nell'utilizzo di pedane vibranti Nemes Boscosystem e Nemes Arms*
    - *Esperto in Valutazione Funzionale tramite strumentazione Boscosystem: Ergopower, Ergojump*
    - *Istruttore di sala pesi*
- 
- Date (da – a) 2010 - 2011
  - Nome e indirizzo del datore di Lavoro Royal Fitness club  
Via Giorgio Pitacco 9\11
  - Tipo di azienda o settore Centro Fitness
  - Tipo di impiego
    - *Istruttore sala corsi (prepubilistica, TRX, pilates, preparazione atletica, stretching)*

- Personal trainer e istruttore sala pesi

- Date (da – a) 2007 - 2011
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro A.P.S. Vitattiva/Casa di riposo Roma 2  
Via dei campani 77, 00185 Roma/Via di Casal Boccone
- Tipo di azienda o settore Associazione di Promozione Sociale Vitattiva
- Principali mansioni e responsabilità **Centro anziani Talenti – Istruttore attività motoria per over 50**  
**Casa di riposo Roma 2 – Istruttore attività Alm, Mlg e ginnastica ludico-geriatrica per l' alzheimer**

- Date (da – a) 2007 - 2009
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro A.D.S. Alba
- Principali mansioni e responsabilità **Istituto Statale per sordi - Istruttore attività motoria nella scuola primaria**

- Date (da – a) 2009
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro Massimiliano Cocchianella  
Via Leonardo Bufalini, 00176 Roma
- Tipo di azienda o settore A.S.D. Adorea (Associazione Sportiva)
- Tipo di impiego Responsabile
- Principali mansioni e responsabilità *Responsabile di un camping estivo con oltre 150 iscritti, patrocinato dal Comune di Roma e dal Vicariato.*  
*Supervisione, coordinamento e gestione della struttura e di uno Staff composto da sette istruttori qualificati e laureati IUSM*

- Date (da – a) 2009
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro A.P.S. Vitattiva  
Via dei campani 77, 00185 Roma
- Tipo di azienda o settore Associazione di Promozione Sociale Vitattiva
- Tipo di impiego Docente corso "La Dieta Mediterranea e L'attività fisica"
- Principali mansioni e responsabilità *Il corso si è svolto analizzando dal punto di vista tecnico e dal punto di vista pratico, tre punti fondamentali:*
  - 1) *Alimentazione come sano stile di vita*
  - 2) *Alimentazione e movimento*
  - 3) *La dieta mediterranea*

- Date (da – a) 2007 - 2010
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro Massimiliano Cocchianella  
Via Leonardo Bufalini, 00176 Roma

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> </ul>	<p>A.S.D. Adorea (Associazione Sportiva)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p>Istruttore</p> <p><i>Istruttore calcio a 5</i> <i>Istruttore pugilato</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>2008</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di Lavoro</li> </ul>	<p>Massimiliano Cocchianella Via Leonardo Bufalini, 00176 Roma</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> </ul>	<p>A.S.D. Adorea (Associazione Sportiva)</p> <p>Istruttore</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><i>Istruttore centro estivo</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>2008</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di Lavoro</li> </ul>	<p>Lazio Formazione S.R.L. Via S. Croce in Gerusalemme 103a</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> </ul>	<p>Società di Formazione</p> <p>Docente corso A.L.I.E.N. Cod. 1285</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><i>Docente del corso di “alfabetizzazione informatica per la terza età” per il modulo riguardante l'alimentazione. Programma del corso: Analisi dei macroelementi e microelementi; metabolismo basale, consumo calorico giornaliero e il peso forma; calcolo teorico delle calorie per sviluppare un programma alimentare giornaliero e settimanale; metodi di ricerca on-line di ricette e strategie per la corretta preparazione e cottura dei cibi.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>2006</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di Lavoro</li> </ul>	<p>Luciano Lepri Via del quadraro 311, 00174 Roma</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> </ul>	<p>A.S. Appio Claudio Calcio</p> <p>Istruttore</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><i>Istruttore Calcio categoria Pulcini</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>2005 - 2007</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di Lavoro</li> </ul>	<p>Alessandro Mezzetti</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> </ul>	<p>C.C.F. Balduina</p> <p>Staff tecnico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><i>Allestimento auditorium, palazzetti per manifestazioni sportive</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> </ul>	<p>2005</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nome e indirizzo del datore di Lavoro</li> </ul>	<p>Alessandro Mezzetti</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo di azienda o settore</li> </ul>	<p>C.C.F. Balduina</p>

- Tipo di impiego Istruttore
- Principali mansioni e responsabilità *Istruttore ginnastica a corpo libero*  
*Istruttore ginnastica acrobatica*
- Date (da – a) 2005
- Nome e indirizzo del datore di Lavoro F.I.N.
- Tipo di azienda o settore Centri nuoto di Roma e Provincia
- Tipo di impiego Ufficiale di Gara
- Principali mansioni e responsabilità *Ufficiale di gara nella specialità “Nuoto”*

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 2004 - 2007
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione I.U.S.M. Università di Scienze Motorie e Sportive
- Qualifica conseguita ***Laureato in Scienze Motorie e Sportive con votazione di 110/110***
- Date (da – a) 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione C.S.E.N. – settore Fitness Sportivo
- Qualifica conseguita ***Attestato di partecipazione a Master in Metodologia e Prevenzione sportiva***
- Date (da – a) 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione A.T.S. – Advanced Training System – Dott. Roberto Benis
- Qualifica conseguita ***Specialista in esercizio correttivo***
- Date (da – a) 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione A.T.S. – Advanced Training System – Dott. Giacomo Margiacchi
- Qualifica conseguita ***Specialista in Taping Elastico***
- Date (da – a) 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Confsport – Luca Perini
- Qualifica conseguita ***Specialista ginnastica posturale metodo Mezieres e tecniche di stretching***

- Date (da – a) 2012
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione International Kettlebell and Fitness Federation( IKFF) – Steve Cotter – Antonio Saccinto - Freedom Ferretti
  - Qualifica conseguita **Istruttore internazionale di Kettlebell certificato di I° livello**
  
- Date (da – a) 2012
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione The Global Fitness – Trigger point performance therapy – Frank Giordano
  - Qualifica conseguita **Specialista in trigger point therapy e tecniche di compressione miofasciale**
  
- Date (da – a) 2011
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Centro Studi Discipline Olistiche KI 97 – Sifu Luigi Amendola
  - Qualifica conseguita **Istruttore di Kung-Fu Wing-Tsun - I° livello**
  
- Date (da – a) 2010 / 2011
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Boscosystem Accademy
  - Qualifica conseguita **NemeS Trainer / NemeS P.R.O. Trainer – Specialista in tecniche di Valutazione funzionale ed elettromiografia di superficie**
  
- Date (da – a) 2011
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione NRG Bag functional training
  - Qualifica conseguita **NRG Bag functional trainer**
  
- Date (da – a) Novembre 2010/2011
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione International Kettlebell and Fitness Federation / Libertas / IKFF  
Corso teorico-pratico sul Kettlebell Training
  - Qualifica conseguita **Kettlebell Trainer Iv. Basic e Advanced**
  
- Date (da – a) Novembre 2010
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Libertas  
Corso teorico-pratico di Functional Training
  - Qualifica conseguita **Istruttore specializzato in allenamento funzionale Iv. Basic e Advanced**
  
- Date (da – a) Novembre 2010
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Boscosystem Accademy / Boscosystem PRO  
Master di aggiornamento professionale “Il recupero funzionale Boscosystem nello

sport”

- Date (da – a) Novembre 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness  
**Master di specializzazione : "Allenamento Funzionale"**
  
- Date (da – a) Novembre 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness  
**Master di specializzazione : "Algie e Paramorfismi del rachide"**
  
- Date (da – a) Maggio 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness  
**Master di specializzazione : "Ipertrofia – meccanismi e tecniche d'allenamento"**
  
- Date (da – a) Marzo 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness  
**Master di specializzazione : "Recupero funzionale di spalla, ginocchio e caviglia"**
  
- Date (da – a) Marzo 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Federazione Italiana Fitness  
**Master di specializzazione : "Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento"**
  
- Date (da – a) 2007
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione I.U.S.M. – U.S. Acli  
• Principali materie / abilità professionali oggetto di studio Corso di "istruttore Sala Pesi"  
• Qualifica conseguita **Istruttore Body Building e Fitness.**
  
- Date (da – a) 2007
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione I.U.S.M. - UISP  
• Principali materie / abilità professionali oggetto di studio Corso Istruttore di "Ginnastica dolce per la terza età"  
• Qualifica conseguita **Istruttore di "Ginnastica dolce per la terza età"**
  
- Date (da – a) 2006
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione I.U.S.M – F.I.B.  
• Principali materie / abilità professionali oggetto di studio Corso di allievo istruttore

• Qualifica conseguita	<b>Allievo istruttore di pallacanestro</b>
• Date (da – a)	2005
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	I.U.S.M – F.I.N.
• Qualifica conseguita	<b>Ufficiale di Gara nella specialità Nuoto</b>
• Date (da – a)	2004 - 2005
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	I.U.S.M. – F.I.D.A.L.
• Qualifica conseguita	<b>Tecnico di 1° livello di Atletica Leggera – Preparatore atletico</b>
• Date (da – a)	1997 - 2002
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	Istituto Tecnico Commerciale “Guglielmo Marconi”
• Qualifica conseguita	Diploma di Maturità con votazione 80/100

## CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI

“La ricerca di nuove sfide professionali e l'amore e la passione per il mio lavoro mi spingono costantemente ad arricchire la mia professionalità con corsi e master di formazione. Sono specializzato in servizi di personal trainer e le mie competenze spaziano dall'allenamento funzionale alla posturale passando per la valutazione funzionale con strumenti altamente tecnologici. Ho praticato pugilato agonistico per diversi anni oltre ad aver praticato calcio, basket, karate e Kick-boxing ed attualmente mi dedico allo studio del Wing-tsun Kung Fu e alle competizioni di Kettlebell Lifting. Svolgo consulenze sportive e nutrizionali e sono sempre pronto ad affrontare situazioni nuove e stimolanti che possano portarmi alla scoperta di nuovi aspetti di questa mia grande passione”

MADRELINGUA	ITALIANO
ALTRA LINGUA	INGLESE FRANCESE
• Capacità di lettura	OTTIMA
• Capacità di scrittura	BUONA
• Capacità di espressione orale	BUONA

Il sottoscritto 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, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 675/96 del 31 dicembre 1996.



DATA

05/01/2014

NOME E COGNOME

***Dante Riggio***