

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

Telefono

E-mail

Nazionalità

Data di nascita

BODIO RICCARDO

0039 339 7150457 \ 0041 79 5107837

info@rbtraining.ch

ITALIANA

19\12\1986

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da-a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

- Date (da – a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

- Date (da – a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

- Date (da – a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

- Date (da – a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

- Date (da – a)
- Azienda o settore
- Tipo di impiego

DA SETTEMBRE 2016

**RB TRAINING di Riccardo Bodio (Via Campagna, 4 – Seseaglio) presso Tennis Club Chiasso
Personal trainer, preparatore atletico**

DA FEBBRAIO 2015

**ENDORFINA SPORT+TRAINING, TAVERNE (CH)
PERSONAL TRAINER E PREPARATORE ATLETICO**

LUGLIO 2012 – AGOSTO 2016

**KEEP FIT CLUB SA , VACALLO (CH)
PERSONAL TRAINER, PREPARATORE ATLETICO E COORDINATORE SETTORE
PERSONAL TRAINING, ISTRUTTORE CORSI POSTURALI E TONIFICAZIONE**

SETTEMBRE 2013 – FEBBRAIO 2015

**TENNIS CLUB CASCIAGO (VA)
PREPARATORE ATLETICO TENNIS**

MARZO 2013 – MARZO 2015

**ATHLEIA SPORTLAB, VARESE
PERSONAL TRAINER E PREPARATORE ATLETICO**

DA SETTEMBRE 2012

**CLUB BODY TIME, PONTE TRESA (VA)
ISTRUTTORE PANCAFIT E CORSI DI TONIFICAZIONE**

SETTEMBRE 2012 – APRILE 2013

**UNDERTRAINING SAGL , VACALLO (CH)
PERSONAL TRAINER , ISTRUTTORE CORSI PRESSO “HUGO BOSS”**

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

GENNAIO 2010 - LUGLIO 2012
 PALESTRA "EXTRA-TEAM" (EX NEVERLAND), GERMIGNAGA (VA), VIA VOLTA 5
RESPONSABILE SETTORE FITNESS
ISTRUTTORE CORSI POSTURALI,QUALI :
 - PANCAFIT (PERSONAL, GROUP E MONOTEMATICA)
 - POSTURAL STRETCHING
 - BACK PREVENTION**ISTRUTTORE CORSI FITNESS, QUALI:**
 - TOTAL BODY WORKOUT
 - CIRCUIT TRAINING
 - FITBALL TRAINING**ISTRUTTORE SALA ATTREZZI**

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

SETTEMBRE 2011 - FEBBRAIO 2015
 CENTRO ANZIANI "LAGO AZZURRO", MONVALLE (VA)
GINNASTICA DI MANTENIMENTO CON FINALITA' PREVENTIVA E ANTALGICA

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

FEBBRAIO 2011 - MAGGIO 2012
CONI, COMITATO PROVINCIALE DI VARESE
EDUCATORE MOTORIO NELLE SCUOLE ELEMENTARI DEL LUINESE, ATTRAVERSO IL PROGETTO GIOCO-SPORT "CORRI, SALTA, LANCIA"

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

MARZO 2008 - LUGLIO 2009
 PALESTRA "CLUB FRANCESCO CONTI", VIA SANVITO SILVESTRO 54 VARESE
ISTRUTTORE SALA ATTREZZI
 ACCOGLIENZA DELLA CLIENTELA, PROPOSTA E CORREZIONE DI ESERCIZI ATTI AL BENESSERE FISICO, COMPILAZIONE SCHEDE PERSONALI

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

STAGIONE 2010-2011
 VALCUVIA BASKET
PREPARATORE ATLETICO PRIMA SQUADRA (MILITANTE IN PROMOZIONE)

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

NOVEMBRE 2009-MAGGIO 2010
 CORSI ORGANIZZATI PER ADULTI PRESSO LE PALESTRE DI BIANDRONNO E GIUBIANO
ISTRUTTORE DI CORSI PER ADULTI \ ANZIANI \ PRE-SCIISTICA
 SOSTITUZIONI A CHIAMATA COME ISTRUTTORE IN CORSI PER ADULTI \ ANZIANI \ PRE-SCIISTICA, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA PREVENZIONE E RIEDUCAZIONE POSTURALE

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

2009
 PALESTRA "LINEA E SALUTE" DI SOMMA LOMBARDO
ISTRUTTORE
 SOSTITUZIONI A CHIAMATA COME ISTRUTTORE FITNESS E BENESSERE

- Date (da – a)
 - Azienda o settore
 - Tipo di impiego

GIUGNO-LUGLIO 2009 e 2010
 COOPERATIVA SOCIALE ONLUS "LA MINIERA DI GIOVE"
EDUCATORE PRESSO L'ORATORIO DI VELATE (VA)
 GESTIONE DI UN GRUPPO DI 40 RAGAZZI ATTRAVERSO PROPOSTE LUDICHE ED EDUCATIVE

- Date (da – a)

GIUGNO-LUGLIO 2008

- Azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

ULTERIORI INFORMAZIONI

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Qualifica conseguita
- MARZO 2010
CENTRO ESTIVO DI CUVIO (VA)
EDUCATORE
GESTIONE DI UN GRUPPO DI 30 RAGAZZI DI DIVERSA NAZIONALITA' E RELIGIONE, PROPONENDO ATTIVITA' LUDICHE FINALIZZATE ALL'INTEGRAZIONE E ALL'ACCETTAZIONE DELL'ALTRO
- MAGGIO 2011
LAUREA IN **SCIENZE MOTORIE**, PRESSO L'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA, FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
DOTTORE IN SCIENZE MOTORIE CON VOTAZIONE DI 100\110, ARGOMENTO DELLA TESI SPERIMENTALE "LA MOBILITA' ARTICOLARE DEL CINGOLO SCAPOLO- OMERALE NELLA TERZA' ETA'"
- 2012
MASTER "SPORT AND FITNESS POSTURAL SPECIALIST", ORGANIZZATO DA ELAV
ALLENAMENTI E RIEDUCAZIONI POSTURALI SPECIFICHE
- OTTOTRE 2011-MARZO 2012
MASTER "STRATEGIE DI CONTRASTO ALLA CRONICITA'", ORGANIZZATO DALL'EDI-ERMES CON SEDE A MILANO
RESPONSABILE SCIENTIFICO: LORENZO PANELLA, direttore del dipartimento di riabilitazione integrata, Ospedale-Territorio-ASL di Vercelli
ATTIVITA' FISICA ADATTATA e GINNASTICA DOLCE per apparato locomotore, spasticità, rigidità, patologie croniche dell'apparato respiratorio e disturbi cognitivi
- OTTOTRE 2010
RIABILITAZIONE E RIEDUCAZIONE DEL RACHIDE LOMBALE, ORGANIZZATO DALL'EDI-ERMES DI MILANO ALL'ISTITUTO CLINICO HUMANITAS DI ROZZANO (MI)
PRE E POST OPERAZIONE, INTERVENTO RIABILITATIVO E RIEDUCATIVO FUNZIONALE
- SETTEMBRE 2010
RIABILITAZIONE DEL GINOCCHIO, ORGANIZZATO DALL'EDI-ERMES DI MILANO ALL'ISTITUTO CLINICO HUMANITAS DI ROZZANO (MI)
PRE E POST OPERAZIONE, INTERVENTO RIABILITATIVO E RIEDUCATIVO FUNZIONALE
- MARZO 2008 - LUGLIO 2009
PALESTRA "CLUB FRANCESCO CONTI", VIA SANVITO SILVESTRO 54 VARESE
FORMAZIONE INTERNA CORSI FITNESS, A CURA DI **MASSIMO BERNASCONI**, CLUB MANAGER ED ISTRUTTORE ESPERTO E RINOMATO DI CORSI FITNESS

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione
 - Principali materie
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione
 - Principali materie
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
 - Qualifica conseguita

**CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI**

MADRELINGUA

ALTRE LINGUA

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

PATENTE O PATENTI

NOVEMBRE 2009

FISIOPILATES AND SPORT SPECIFIC TRAINING, ORGANIZZATO DALL'EDI-ERMES DI MILANO

STRETCHING POSTURALE DINAMICO

ISTRUTTORE DI FISIOPILATES

OTTOBRE – DICEMBRE 2009

CONSULENTE MOTORIO PER LA SCUOLA PRIMARIA, ORGANIZZATO DAL CONI DI VARESE

COME PREPARARE UN PROGETTO PER LA SCUOLA PRIMARIA

CONSULENTE MOTORIO PER LA SCUOLA PRIMARIA

GIUGNO 2009

GINNASTICA PREVENTIVA, RIEDUCATIVA E POSTURALE PER LA SCHIENA, ORGANIZZATO DALL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA PRESSO LA PALESTRA "CORPO LIBERO" DI S.AMBROGIO (VA)

PREVENZIONE, RIEDUCAZIONE E POSTURA NEGLI ESERCIZI DA PROPORRE IN UN CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

2009

CORSO DI AGGIORNAMENTO ORGANIZZATO DALLA "FIPCF"

POSTURA

2008

CORSO DI AGGIORNAMENTO ORGANIZZATO DALLA "FIPCF"

OBESITA'

SETTEMBRE - NOVEMBRE 2007

ALLENATORE DI PESISTICA E CULTURA FISICA, ORGANIZZATO DALLA "FIPCF" LOMBARDIA A MILANO

VALUTAZIONE DEI SOGGETTI, PROPOSTA E CORREZIONE DI ESERCIZI ATTI AL BENESSERE FISICO, MOVIMENTI BASE NEL "SOLLEVAMENTO PESI"

ALLENATORE DI PESISTICA E CULTURA FISICA

2005

MATURITA' SCIENTIFICA PRESSO IL LICEO "EDITH STEIN" DI GAVIRATE (VA) CON VOTAZIONE DI 60\100

DIPLOMA SUPERIORE

ITALIANO

INGLESE

BUONO

BUONO

BUONO

B (MAGGIO 2005)

DATA

FIRMA

16\9\2016

Riccardo Bodio

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA

REPUBBLICA ITALIANA

IN NOME DELLA LEGGE

NOI PROFESSORE RENZO DIONIGI

ORDINARIO DI CHIRURGIA GENERALE

RETTORE

DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA

VISTI GLI ATTESTATI DEGLI STUDI COMPIUTI
E DEI CREDITI FORMATIVI ACQUISITI

VISTO IL RISULTATO DELLA PROVA FINALE
DA LUI SUPERATA IL GIORNO 15 MARZO 2010

CONFERIAMO A

BODIO RICCARDO

nato a Gallarate (Varese) il 19 dicembre 1986

la Laurea in SCIENZE MOTORIE

appartenente alla classe n. 33 delle Lauree in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
del D.M. 4/8/2000



UNIVERSITAS STUDIORUM INSUBRIAE

Il presente diploma di laurea è rilasciato a tutti gli effetti di legge
dall'Università degli Studi dell'Insubria il 10/5/2010
Registrato al N. 69 del Registro N. 2

IL RETTORE
(Renzo Dionigi)

IL DIRETTORE AMMINISTRATIVO
(Mario Balzani)

IL PRESIDE DELLA FACOLTÀ
(Francesco Pasquale)

Si attesta che il

Dott. RICCARDO BODIO

Ha conseguito la qualifica di
"Tecnico di riequilibrio posturale ad approccio globale"
"Metodo Raggi® con Pancafit®"
superando l'esame dei livelli base.

Milano, 15 maggio 2011

Direttore del Corso
Prof. Daniele Raggi

Docente
Prof. Roberto Bono

*Il Comitato Scientifico
conferisce a*

Riccardo Bodio

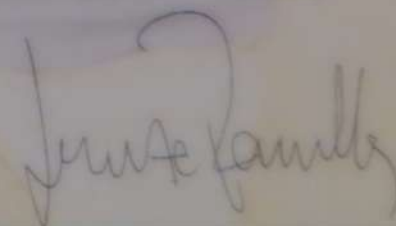
l'attestato di

Master 2011-2012

STRATEGIE DI CONTRASTO ALLA CRONICITÀ

Attività fisica adattata, gruppi di cammino, ginnastica dolce

Il Responsabile Scientifico
Lorenzo Panella



Milano - ottobre 2011 - marzo 2012



edi . artes

Attestato di partecipazione

Si attesta che

Riccardo Bodio

ha partecipato al

MASTER
STRATEGIE DI CONTRASTO ALLA CRONICITÀ
Attività fisica adattata, gruppi di cammino, ginnastica dolce

Milano,
15-16 Ottobre 2011
5-6 Novembre 2011
3-4 Dicembre 2011

Edi.Artes

Franca Gambarotta

Edi.Artes s.r.l.

Viale E. Forlanini, 65 - 20134 Milano -



Regione Lombardia
Sport



Coni

Comitato Regionale
Lombardia



Attestato di frequenza al corso
**“Formare attraverso l’educazione motoria
e sportiva nella scuola primaria”**

rilasciato a
RICCARDO BODIO

nato/a a **Gallarate (VA)**

il **19/12/1986**

L’Assessore
ai Giovani, Sport, Turismo e Sicurezza
(Dott. Pier Gianni Prosperini)

Il Presidente
CR CONI Lombardia
(Arch. Pino Zoppini)

Il Direttore
Regionale Scolastico
(Dott. Giuseppe Orazio Colosio)

Varese, 24 ottobre – 9 dicembre 2009 - Durata 32 ore



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

BIOMECCANICA DEL SISTEMA POSTURALE

MILANO // 15 Settembre 2012

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Riccardo Bodio

Il responsabile





eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO

MILANO // 07 OTTOBRE 2012

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Riccardo Bodio

Il responsabile





ELAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

TECNICHE POSTURALI CLASSICHE

MILANO // 17 - 18 NOVEMBRE 2012

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Riccardo Bodio

Il responsabile





eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

VALUTAZIONE POSTURALE

Modulo 1

MILANO // 16 Settembre 2012

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Riccardo Bodio

il responsabile





eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

VALUTAZIONE POSTURALE

Modulo 2

MILANO // 06 OTTOBRE 2012

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Riccardo Bodio

Il responsabile

