

CURRICULUM



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **ALEXANDRA OTAVA**

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date 2009 – (in corso) Istruttrice di aerobica , low pressure fitness, soft gym, ginnastica posturale, hatha yoga, pilates, ginnastica per la terza età, total body, GAG, step, aerobic circuit training, interval training, fat burner, body bar, aerobica coreografata, fit ball, condizionamento muscolare, acqua gym ecc.)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Presso
 - 2016 - in corso "Gym Farnese Fitness", via Vicolo delle Grotte 35, 00186 Roma
 - 2012 – 2017 "Fitclub Marconi", via Giuseppe Veronese 8, 00146 Roma
 - 2012 – 2013 "Spazio Danza Fitness", via del Monte della Farina 14, 00186 Roma
 - 2009 – 2013 "A.S. Racing Sporting Club", via Avicenna 25/27, 00146 Roma

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2018 Corso di formazione e qualifica in ginnastica ippopressiva, Low Pressure Fitness primo livello - FIAF (International Institute Hypopressive physical therapy)
- 2018 Conseguimento **Laurea in Filosofia**, presso il dipartimento di "Filosofia" de "La Sapienza" università di Roma, con 110 e Lode / 110
- 2014 Corso di formazione e qualifica di Personal Trainer AIAF(Accademia Italiana Aerobica e Fitness)
- 2013 Stage di Pilates balance disc (ISU)
- 2013 Corso di formazione e qualifica di istruttore di Pilates Matwork (ISU – Istituto Scienze Umane)
- 2012 Corso di formazione e qualifica di istruttore di Ginnastica Posturale (NonSoloFitness)
- 2012 Corso di formazione e qualifica di istruttore Macumba
- 2012 Corso teorico-pratico di B.L.S. – D (Basic life support e defibrillatore) organizzato dalla protezione civile
- 2011 Corso regionale di formazione professionale per il perfezionamento dell'insegnamento di Acqua Fitness (FIAF – SMILE)
- 2011 Corso regionale di formazione professionale per il perfezionamento della coreografia e dell'insegnamento dell'aerobica e dello step (FIAF – SMILE)
- 2008 Corso di formazione e qualifica istruttore di aerobica FIAF (federazione italiana aerobica e fitness)
 - Modulo base: principi generali teorico-scientifici e Tecnico-Pratici del Fitness
 - CPR, corso di pronto soccorso
 - Modulo professionalizzante: allenamenti aerobici di gruppo con la musica
- 2002 – 2007 Studi liceali presso il liceo scientifico sperimentale "Arte e Spettacolo" Manfredi Azzarita, via Salvini 24. Diploma di maturità conseguito con 94/100, anno 2007.
- 1999 - 2002 Studi presso la scuola secondaria di primo grado (media) di Montechiara, Riano (RM)
- 1994 - 1999 Studi presso la scuola primaria (elementare) di Montechiara, Riano (RM)

MADRELINGUA

rumena

ALTRE LINGUE

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

ITALIANO

eccellente

eccellente

eccellente

INGLESE

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

Molto buono

Molto buono

Molto buono

CAPACITÀ E COMPETENZE

ARTISTICHE

Musica, scrittura, disegno ecc.

2011 - in corso – Corsi di yoga presso Yogananda Ashram, Unione Induista Italiana

2007 – 2008 Corsi di danza Jazz, insegnante: Daniela Migliacci (solista, prima ballerina al teatro dell'Opera):

2005 – 2007 Corsi di chitarra classica

2001 – Corsi di Equitazione

1998 – 2006 Pallavolista nella squadra "Volley Riano"; partecipante alle nazionali di pallavolo a Cesenatico 2005.

PATENTE

B