

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

CARLA CILINDRO

ESPERIENZA LAVORATIVA

Da Gennaio 2020 ad oggi : Titolare Palestra Benessere Donna, Cassino

Da Dicembre 2018 ad Oggi: Membro equipe di Ricerca presso L'Università "La Sapienza" di Roma, sotto la guida scientifica del Prof. La Torre, Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie infettive, e Prof. Masala, Campione Olimpico di Pentathlon.

Da Aprile 2018 ad oggi: Tutor Disciplinare in TTD Fitness, presso Facoltà di Scienze Motorie, Università Telematica San Raffaele, Roma

Luglio 2019: Collaborazione Attività Didattica in Sede Di Laurea, Facoltà di Scienze Motorie, Università Telematica San Raffaele, Roma

Luglio 2019: Assistenza Alla Docenza in Sede D'Esame, Facoltà Scienze Motorie, Università San Raffaele, Roma

Aprile 2019: Assistente al Docente in sede d'Esame, Facoltà Scienze Motorie, presso Università Telematica San Raffaele

Marzo 2019: Collaborazione attività Didattica in sede di Laurea, Facoltà Scienze Motorie, Università Telematica San Raffaele, Roma

Dal 2016 ad oggi: Personal Trainer presso Palestra Curves Cassino

Dal 2018 ad oggi: Docente corso WellDance, in collaborazione con l'Etoile Mondiale Raffaele Paganini, presso Cus Cassino

Dal 2017 ad oggi: Operatrice Taping Elastico presso Palestra Curves Cassino

Da Aprile 2018 ad Oggi: Docente Corso di Formazione in Taping Elastico, riconosciuto dal Coni, presso Natura Salus, Cassino

Febbraio 2019: Atleta del CUS CASSINO; Organizzazione Campionati Regionali Studenteschi Cross, Campus Folcara.

Febbraio 2019: Assistente al Docente Daniele Masala in Sede d'Esame, presso la cattedra di "Teoria e Metodologia dell'Allenamento", Facoltà Scienze Motorie, presso Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale

Febbraio 2019: Assistente al Docente in sede d'Esame, Facoltà Scienze Motorie, presso Università Telematica San Raffaele

Febbraio 2019: Docente Corso di Formazione Taping Elastico, con rilascio Attestato di Formazione ACSI, riconosciuto dal Coni, presso Natura Salus, Cassino

Dicembre 2018: Assistente al Docente in sede d'Esame, Facoltà Scienze Motorie, presso Università Telematica San Raffaele, Roma

Novembre 2018: Docente corso WellDance presso CUS Cassino, in collaborazione con l'Etoile Mondiale Raffaele Paganini

Novembre 2018: Collaborazione attività Didattica in sede di Laurea, Facoltà Scienze Motorie, Università Telematica San Raffaele

Ottobre 2018: Docente dello Sport Pratico "Fitness", presso la Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Cassino e Del Lazio Meridionale

Ottobre 2018: Assistente al Docente Daniele Masala in Sede D'Esame, presso la Cattedra di "Discipline Sportive", Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Cassino

Settembre 2018: Assistente al Docente Daniele Masala in Sede D'Esame, presso la Cattedra di Teorie e Metodologia dell'Allenamento", Facoltà di Scienze Motorie, Presso Università degli Studi di Cassino

Settembre 2018: Collaboratore alla Cattedra di Teoria e Metodologia dell'Allenamento del Prof. Masala, presso Università degli Studi di Cassino

Luglio 2018: Collaborazione Attività Didattica in Sede Di Laurea, Facoltà Scienze Motorie, Università San Raffaele, Roma
Giugno 2018: Assistente al Docente in Sede D'Esame, Facoltà di Scienze Motorie, presso Università Telematica San Raffaele
Aprile 2018: Incarico Tutor Disciplinare presso Corso Integrato di "Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness", presso università San Raffaele, Roma
2018: Docente Corso di Formazione Taping Elastico, con rilascio Attestato di Formazione ACSI, riconosciuto dal Coni, presso Natura Salus, Cassino
2018: Delegato al coordinamento "Progetto Orientamento Universitario" presso Università degli Studi di Cassino
2018: Docente corso Piloxing presso Cus Centro Unifitness Cassino
2017-2018: Docente corso Piloxing presso palestra New Global Fitness ,Cassino
2016-2019: Personal Trainer presso Palestra Curves, Cassino
2018: Operatore in riflessologia Plantare, Zone Riflesse
2017: Operatore Taping Elastico presso A.T.S.
2017: Docente scuola Primaria per Progetto "Sport di Classe"
2016: Operatore in Baropodometria, Stabilometria e Rastereografia presso Diasu Posture
2015: Istruttrice di Piloxing e Chinesiologia Posturale presso la palestra Gym Planet di Cassino
2015: Insegnante Borsadi Studi per Merito presso l'Università di Cassino
2015: Docente di Ginnastica Posturale presso la palestra Fitnessadance, Cassino
2015: Docente Ginnastica Post Parto presso Parco Baden Powell, Cassino
2015: Brevetto di Riprogrammazione Posturale
2015: Docente Piloxing presso Palestra Fitness and Dance, Cassino
2015-2014: Docente di PILATES presso Palestra Imperium, Cassino
2015: Brevetto Acqua-Gym
2014: Docente Pilates presso Palestra Fitness Room
2014: Docente Pilates Presso Sala Comunale, Sant'Apollinare
2014: Docente Pilates presso Sala Comunale, Pignataro Interamna
2014: Brevetto Pilates
2014: Brevetto Ginnastica Pre e Post Parto
2014: Brevetto di Piloxing
2014: brevetto di Fitness per Bambini
2014: Partecipazione Stage Stop Violenza sulle Donne
2014: Titolare A.S.D. ENERGY EVOLUTION
2013: Partecipazione Volontario CNU 2013
2013: Partecipazione Corso per Operatori Sportivi delle ASD
2008: 1° Classificata Campionato Regionale Danze Latino-Americane e Standard

PARTECIPAZIONE A CONVEGNI E SEMINARI

2019: Partecipazione al Seminario "Il Ruolo dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie e nel miglioramento della qualità della vita" organizzato dall'Università Telematica San Raffaele Roma in collaborazione con l'IRCCS San Raffaele Pisana
2018: Partecipazione Workshop "Training Propriocettivo e Controllo Motorio: Programmi di Lavoro", EdiAcademy Village
2018: Partecipazione Workshop "Core Stability Training", EdiAcademy Village
2015: Partecipazione Flash Mob per Cassino Orienta

PRODUZIONE SCIENTIFICA

Pubblicazioni su Riviste Internazionali

1. Carla Cilindro³, Shima Gholamalishahi², Giuseppe La Torre², Daniele Masala¹
(2019) " EFFICACY OF THE CURVES TRAINING PROGRAM FOR LOOSING BODY WEIGHT, BODY CIRCUMFERENCES AND FAT MASS PERCENTAGE: A NON RANDOMIZED CLINICAL TRIAL " - La Clinica Terapeutica

ISTRUZIONE E FORMAZIONE	<p><u>2017</u>: Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (108/110)</p> <p>Tesi di Laurea su " <i>Prevenzione Attività Motoria nel Parkinson</i> ", relatore Prof. Paolo Walter Gabriele e Dott.ssa De Pandis (San Raffaele, Cassino)</p> <p><u>2015</u>: Laurea Triennale in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale</p> <p><u>2012</u>: Diploma di maturità LICEO CLASSICO Giosuè Carducci a Cassino</p>
CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI	<p>_____</p>
MADRELINGUA	ITALIANA
ALTRE LINGUA	INGLESE
Capacità di lettura Capacità di scrittura Capacità di espressione orale	OTTIMA OTTIMA DISTINTA
Capacità di lettura Capacità di scrittura Capacità di espressione orale	FRANCESE BUONA BUONA BUONA
Capacità di lettura Capacità di scrittura	LATINO OTTIMA OTTIMA
ALTRE LINGUA Capacità di lettura Capacità di scrittura	GRECO OTTIMA OTTIMA

Buone conoscenze del software, dei programmi del pc, dei linguaggi di Programmazione, competenze informatiche. Microsoft Office (PowerPoint, Excel, Word, Access).

Gestione ed analisi al computer dei risultati di tests motori Video analisi (kinovea)

Saper gestire un gruppo, fare volontariato.

Ottime competenze per gestire al meglio il gruppo sportivo.

Lavorare con altre persone occupando posti in cui la comunicazione è Importante.

PATENTE O PATENTI

Patente B

Firma

Pignataro Int.mna, li 28/05/2020

Carla Cilindro