

Alessandra Toffoli

Chinesiologo AMPA, Aiuto Allenatore Nuoto FIN, Operatore Posturologo Pancafit®



ESPERIENZA

PALESTRA DELLA SALUTE • 2023 - OGGI

Attività Fisica Adatta, anche per disabilità – Esercizio Fisico Strutturato secondo regolamento regionale delle palestre della salute

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA • 2023 - OGGI

AFA e EFS in collaborazione attiva con i reparti di Medicina Fisica e Riabilitativa, Cardiologia Riabilitativa, con i medici specialisti e con i medici di base.

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA in Comunità Psichiatrica • 2022 - OGGI

Attività motoria adattata presso due comunità psichiatriche con il “Progetto Benessere” che comprende 2 sedute settimanali di 2 ore/cad. di cui 30 minuti dedicati alla parte teorica per la sedentarietà e prevenzione.

AIUTO ALLENATORE NUOTO FIN • 2018 - OGGI

Istruttore di nuoto dai 0 ai 99 anni: nella fascia 0-3 anni acquaticità con inserimento di giochi cognitivi-motori, nella fascia 3-6 anni acquaticità e approccio alle prime “tecniche” di nuotata, nella fascia 6-99 anni tecniche natatorie.

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA IN ACQUA • 2018 - OGGI

Su progetto dell’ULSS 3 ha preso piede questa attività nel 2016 e, collaborando attivamente con i reparti di Medicina Fisica e Riabilitativa, con i medici specialisti e con i medici di base, si offre un servizio individuale di attività motoria adatta in acqua in base alla patologia dell’utente.

MASSAGGIATORE SPORTIVO • 2017 - OGGI

Massaggiatore sportivo: massaggio sportivo pre, post e infra gara, massaggio linfodrenante manuale Vodder, massaggio svedese, massaggio decontratturante

OPERATORE POSTUROLOGO PANCAFIT® • 2020 - OGGI

IMPIEGATA AMMINISTRATIVA e COMMERCIALE • aziende multinazionali e non • 1995 - 2018

EX ATLETA DI PALLAMANO ed EQUITAZIONE SALTO OSTACOLI

ISTRUZIONE

LAUREA IN SCIENZE e TECNICHE delle ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE e ADATTATE

• LUG.2023 • UNIVERSITÀ SAN RAFFAELE ROMA, con tesi su caso clinico dal titolo “Preparazione Fisica Controllata su caso di sclerosi multipla primariamente progressiva” • Voto 110/110 e lode

MASTER 1° LIVELLO in PREPARAZIONE FISICA CONTROLLATA • DIC.2022 •

UNIVERSITÀ SAN RAFFAELE ROMA

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE • NOV.2021 • UNIVERSITÀ SAN RAFFAELE ROMA, con

tesi sperimentale dal titolo “Adattabilità dell’idrochinesi-terapia fisioterapica all’attività motoria adattata in acqua per il benessere della persona.” • Voto 105/110

TIROCINIO FORMATIVO “PALESTRA DELLA SALUTE” • SET.2023 • ULSS 3 Medicina dello Sport e Cardiologia Riabilitativa, Noale (VE)

Corso “BACKRACK” LIV.1-2-3 • DIC.2023

Corso “LO SPORT NEI GIOVANI CARDIOPATICI: PERCHÉ, COME E QUANDO” • GIU.2023
• ULSS2 – MEDICINA DELLO SPORT – CENTRO DI RIFERIMENTO REGIONALE PER LO
SPORT NEI GIOVANI CON CARDIOPATIA

Corso “GINNASTICA CORRETTIVA NELL’ETÀ EVOLUTIVA” • GEN.2023

DIPLOMA ACQUATICITÀ 0-3 ANNI METODO CRESCINACQUA 2° livello • GEN.2023

ATTESTATO CORSO AISM “AFA PER LA SCLEROSI MULTIPLA” • OTT.2022 • AISM
Associazione Italiana Sclerosi Multipla

**ATTESTATO CORSO “L’ATTIVITÀ FISICA COME OPZIONE TERAPEUTICA PER IL
TRAPIANTATO: PRESCRIZIONE E PIANIFICAZIONE DELLA TERAPIA” • GIU.2022 • Istituto**
Superiore di Sanità, Roma

DIPLOMA TECNICO POSTURALE PANCAFIT® METODO RAGGI • LUG.2020

DIPLOMA ACQUATICITÀ 0-3 ANNI METODO CRESCINACQUA 1° livello • FEB.2020

**DIPLOMA UNIVERSITARIO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE IN “FUNCTIONAL TRAINING
SPECIALIST” • A.A. 2018/2019 • UNIVERSITÀ SAN RAFFAELE ROMA • Voto 108/110**

DIPLOMA MASSAGGIATORE SPORTIVO • ANNO 2017 • CSEN

RAGIONIERE E PERITO COMMERCIALE • 1991 • ITC P.F. CALVI, BELLUNO (BL)

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell’art.26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti falsi e l’uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali.

Inoltre, il sottoscritto autorizza il trattamento dei propri dati personali contenuti nel proprio curriculum vitae in base all’art.13 del D. Lgs. 193/2003 e all’art.13 GDPR 679/16.