

## INFORMAZIONI PERSONALI

Manuel Lambrucchi

OCCUPAZIONE PER LA QUALE  
SI CONCORRE

Personal trainer

POSIZIONE RICOPERTA  
OCCUPAZIONE DESIDERATA

Personal trainer

TITOLO DI STUDIO  
OBIETTIVO PROFESSIONALE

Diploma di Istruttore presso la scuola nazionale personal trainer a Milano

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

Dal 2015 in corso

## Collaboratore

Istruttore nei percorsi sottoelencati:

Addetto alla preparazione atletica ai calciatori in fase pre in post season.

Preparatore atletico dell'evento portieri volanti organizzato dall'associazione ASD Edolesse Calcio.

Organizzatore eventi fitness presso la palestra delle scuole elementary di Edoo

Organizzatore e istruttore evento ginnastica dolce a sostegno di AIRC nella ricerca contro i tumori al seno.

Esperienza come insegnante di allenamento funzionale con La Coop. Sociale Il Cardo ONLUS.

In collaborazione con il Comune di Edolo corso sportivo con i ragazzi dai 7 agli 11 anni dando valore all'area calistenica situata nei pressi della piscina lungo il fiume Ogliolo.

Esperienza come istruttore di corsi di gruppo estivi presso tennis club di Edol.

Esperienza di recupero motorio in seguito a traumi sportivi e non con collaborazione di professionisti come osteopati, massoterapisti e fisioterapisti.

Esperienza presso la piscina comunale di Edolo come istruttore di acqua fitness training.

Work Shop presso la scuola Nazionale Personal Training in:

Pilates;

Functional training;

PNF, SMR e Mobility training;

Coaching;

Kettlebell;

Run better;

Suspension training;

Pure Strength, al termine di queste specializzazioni sono entrato di diritto nell'albo Elite Trainer

Tramite l'associazione non solo fitness ho conseguito il diploma di istruttore fitness per bambini.

Istruttore di combattimento reale da strada tramite la scuola Wei Dao di Diego Mariotti.

Corso di difesa personale

Dal 2017 al 2024

*Palestra Settimo cielo – Malonno Bs*

Personal Trainer e assistente di Sala

Gestore di sala pesi, lavori da personal training e attività creative es (corsi di Gruppo)

Dipendente

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Anno Scolastico 2010 -2011

Tecnico Riparatore dei Veicoli a Motore

Centro Formativo Provinciale G. Zanardelli - Edolo

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

Inglese

COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
A1	A1	A1	A1	A1

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

Possiedo delle distinte competenze comunicative maturate attraverso la relazione con i clienti e tramite la partecipazione ad eventi televisivi

Competenze organizzative e gestionali

Buono spirito d'iniziativa, buona autonomia, distinte capacità gestionali, senso di responsabilità e di organizzazione del lavoro.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Intermedio	Intermedio	Base	Base	Intermedio

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato  
[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

Patente di guida B Automunito

"Il sottoscritto, ai sensi e per gli effetti delle disposizioni contenute negli articoli 46 e 47 del decreto del Presidente della Repubblica 28 dicembre 2000, n. 445 e consapevole delle conseguenze derivanti da dichiarazioni mendaci ai sensi dell'articolo 76 del predetto D.P.R. n. 445/2000, sotto la propria responsabilità dichiara che le informazioni contenute nel presente curriculum corrispondono a verità"

Firma \_\_\_\_\_

"Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e del GDPR (Regolamento UE 2016/679)".

Firma \_\_\_\_\_

Malonno, 14/01/2025

