

Michela Angelone

Nata a La Spezia

Il 23 settembre 1969

Cittadinanza: Italiana

Cell. 3392151201

E-mail: micangelone@libero.it

Qualifica

Insegnante di EDUCAZIONE FISICA

Riconoscimenti

1995 - Diploma in Educazione Fisica, presso l'ISEF di Firenze il 27/3/1995 con 110/110 con lode Titolo Tesi "In memoria di Carlo Pais", relatore Prof. Dott. Marco Pecchioli (docente in Ginnastica Correttiva e medico ortopedico)

Dal 1993 al 2006 iscritta ai corsi di aggiornamento presso l'Istituto Duchenne di Firenze

Esperienze professionali

Insegnante di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso il Centro Integrato per la Postura (La Spezia)

Insegnante di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso il Centro Sportivo del Don Bosco—via Roma La Spezia

Insegnante di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso il Circolo Ufficiali—viale Italia La Spezia

Titolare di centro Fitness | Fitness Club srl Società Sportiva Dilettantistica

Agosto 2005 – Marzo 2009

Responsabile della Ginnastica Medica e Correttiva del suddetto centro

2002

Luglio 2002 soggiorno estivo con disabili presso l'ANFFaS (Associazione Nazionale Famiglie di Fanciulli e Adulti Subnormali) di La Spezia

2002- 2003

Lezioni individuali di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso lo Studio Medico Biologico Associato – P.zza Verdi, 23 La Spezia

2000-2003

Insegnante di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso la "Scuola della Schiena" (The Back School) a Caniparola – Fosdinovo del Dr. Giovanni Hinrichsen

2000-2003

Insegnante di Ginnastica Posturale Personalizzata e Correttiva presso il Paladonbosco di La Spezia
1997-2000

Attività amministrativo-gestionale presso l'Istituto Duchenne di Firenze
1994-2000

Insegnante di Educazione Fisica e dal 1996 anche in qualità di Collaboratrice, presso l'Istituto Duchenne di Firenze, insegnando:

Ginnastica Formativa per bambini dai tre anni in poi,

Ginnastica Formativa per ragazzi,

Ginnastica presportiva,

Ginnastica di Mantenimento per Adulti,

Ginnastica per Anziani,

Ginnastica Posturale Personalizzata,

Ginnastica Correttiva.

In particolare Ginnastica **Posturale Personalizzata** per:

Scoliosi (ragazzi e adulti),

Mal di schiena,

Cervicalgia,

Disabili,

Artrosi di ginocchia,

Spalla.

E Ginnastica **Correttiva** per:

Atteggiamento scoliotico,

Dorso curvo,

Portamento rilassato,

Piede piatto lasso infantile,

Iperlordosi lombare

Studiando e verificando le tecniche utilizzate.

1993-1994

Tirocinio come Insegnante di Educazione Fisica presso l'Istituto Duchenne di Firenze (Direttore

Prof. Dott. Marco Pecchioli) con cui collabora ancora oggi.

ATTIVITA' SPORTIVE PRATICATE

Danza classica

Pattinaggio artistico a rotelle

Pallacanestro

Atletica leggera

Yoga (Hata Vinyasa Yoga)

Arrampicata sportiva