

CURRICULUM VITAE

Cognome: *Cordelli*

Nome: *Raffaella*

Data di nascita : 19/09/1973

Cod. Fisc.:CRDRFL73P59H501J

Residente a Roma in Via De Viti De Marco NR°50 00191

Cell.: 338/7406156

e-mail: raffaellacordelli@yahoo.it

STUDI

Diploma di maturità Scientifica conseguito nel presso il Liceo Scientifico "Farnesina";
ISEF-Scienze Motorie presso l'istituto universitario di Roma nel '96

LINGUE STRANIERE Buona conoscenza scritta e parlata della lingua Inglese.

SPORT PRATICATI

dal **1980** al **1989** nuoto agonistico presso il "Flaminio Sporting Club" di Roma;

dal **1984** al **1996** basket, ginnastica ritmica, ginnastica artistica, tennis, tennis tavolo, equitazione, calcio, pattinaggio, atletica, sci, nuoto, pallanuoto, danza moderna (Funky), Fitness, Acquagym.

dal **1996** al **1999** Nuoto Master presso la s.s. " Flaminio Sporting Club" di Roma.

FORMAZIONE E CERTIFICAZIONI PROFESSIONALI:

Istruttore di NUOTO di 1° livello conseguito nel 1992 presso la F.I.N. di Roma;

Istruttore di NUOTO di 2° livello conseguito nel 1994 presso la F.I.N di Roma;

COORDINATORE SCUOLA NUOTO conseguito presso la F.I.N. di ROMA;

COORDINATORE ACQUAFITNESS conseguito presso la EAA ;

DIRETTORE SPORTIVO E GESTORE DI IMPIANTI NATATORI

GIUDICE DI GARA per le competizioni di ACQUAFITNESS conseguito presso la F.I.N. di Roma;

ASSISTENTE BAGNANTI F.I.N. conseguito nel 1996 presso l'ISEF di Roma;

Istruttore Federale di TENNIS TAVOLO nel 1996 presso l'ISEF;

Istruttore di FUNKY conseguito presso l'ISEF di Roma;

PERSONAL TRAINER e Istruttore di FITNESS conseguiti nel 1998 presso la ISEF di Roma;

Istruttore di AQUAFITNESS di 1°-2°-3° livello presso l'European Aquatic Association ,
"INSTRUCTOR E.A.A." e "TRAINER E.A.A" conseguiti negli anni 2001/2002/2003 e iscritta regolarmente all'albo professionale.

Istruttore CONCEPT 2 di INDOOR ROWING conseguito nel 2004 presso la Concept2 di Roma.

MASTER di SPECIALIZZAZIONE su "RIEDUCAZIONE MOTORIA GINOCCHIO-SPALLA IN ACQUA BASE".(EAA)

MASTER di SPECIALIZZAZIONE su " AQUANTALGICA" per la prevenzione e la cura delle algie del rachide.(EAA)

MASTER di SPECIALIZZAZIONE su " AQQUATIX FIT METHOD " (Sala Fitness in Acqua) (EAA)

MASTER di SPECIALIZZAZIONE su "METODO KINESIS" le metodiche di lavoro nell'utilizzo di Kinesis e dei suoi accessori tenuto dalla TECHNOGYM

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE ABS EAA

ISTRUTTORE 1°- 2° LIVELLO DI "ATTIVITA' IN ACQUA PER GESTANTI"

Conseguito presso l'European Aquatic Association.

ISTRUTTORE DI HYDROBIKE (EAA)

ISTRUTTORE DI HYDROSTEP SYSTEM conseguito nel 2002 presso l' "European Aquatic Association"

ISTRUTTORE TRADEMILL ACQUATICO

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL CORSO BLSA ESECUTORE tenuto dalla **ARES 118** (Azienda Regionale Emergenza Sanitaria) secondo le linee guida internazionali e normativa vigente

IDEATRICE E FORMATRICE DEL METODO " DREN UP®"

IDEATRICE DI PROTOCOLLI DI LAVORO PER IL FITNESS ACQUATICO

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- **dal 1993 al 2000** Istruttore di Nuoto, Ginnastica Prenatatoria, Fitness e Acquagym presso la s.s. "Flaminio Sporting Club" di Roma e nei mesi di giugno e luglio Istruttore delle discipline sportive inerenti ai corsi intensivi e settimane sportive tenuti presso lo stesso impianto;
- **dal 1993 al 1996** Istruttore di Nuoto presso la s.s. "Accademia di Salvamento" di Roma;
- nel **1996** ho fatto parte del Gruppo Sperimentale sulle "Macchine da Fitness" presso l'ISEF di Roma e nello stesso anno del Gruppo Sperimentale di Nuoto;
- nel **1997** ho collaborato ad una ricerca in campo scientifico-motoria dal titolo "Attività Fisica negli Anziani Gemelli", con la cattedra della Prof.ssa PULEJO (Ginnastica Educativa) presso l'ISEF di Roma;
- **dal 1996 al 1998** Insegnante di Ginnastica Ritmica presso la S.M.S. "Stefanelli" di Roma;
- **dal 1998 al 2000** Istruttore di Tennis Tavolo e Funky presso la S.M.S. "Stefanelli" di Roma;

- **dal 1999 al 2000** nel mese di agosto Istruttore di Nuoto e Acquagym presso la piscina “Il Palmeto” di S.Severa (Roma);
- **dal 1999 al 2001** Istruttore di Gym Music, Step, Aerobica, Acquagym e Nuoto presso la s.s. “Vita” di Roma;
- nel **1999** ho partecipato alla manifestazione sportiva “BIG GYM” a Roma come Presenter di Funky per le scuole medie inferiori e nello stesso anno ho prestato la mia opera come Personal Trainer per privati;
- **dal 2000 al 2002** Istruttore di Fitness e Aquafitness presso il circolo sportivo “Empire” di Roma con Samantha Paternoster;
- **dal 2001 al 2003** Istruttore di Fitness, Aquafitness e Nuoto presso la s.s. “Cassia Antica” di Roma con il Prof.re Roberto Pangaro;
- **dal 2001 al 2003** Responsabile del Settore Aquafitness presso il centro sportivo “Millennium” di Riano (Roma), istruttore di Fitness e Aquafitness presso lo stesso impianto.
- **Nei** mesi estivi del **2001** e del **2002** TOUR OPERATOR per l’ “ITALTURIST” presso la città di HURGHADA-MAR ROSSO
- **Nel 2002** Istruttore di Aquafitness e Fitness presso la “Roman Sport Center” di Roma
- **Dal 2002 al 2008** Istruttore di Fitness, Nuoto, Aquafitness, Hydrobike e Attività in acqua per Gestanti presso il centro sportivo “Area”
- **Nel 2005** Relatore al Congresso della “BIORYGEN” su “ La Natura, Salute o Cura”, tenutosi al “Castagneto” a Grottaferrata in provincia di Roma
- **Nel 2006** Coordinatore della Scuola Nuoto presso la Piscina Comunale di Sacrofano in provincia di Roma, Istruttore di Nuoto e Aquafitness presso la stessa.
- **Dal 2005 al 2007** Istruttore Aquafitness presso il Circolo Sportivo “Due Ponti”.
- **Dal 2007 al 2008** Istruttore Aquafitness e Hydrobike presso i centri “Dabliù”, Istruttore Aquafitness presso la “WellnessTown”, Istruttore di Aquafitness presso il “CSI”(Centro Sportivo Italiano) di Roma
- **2008-2010** Istruttore Aquafitness Attività in Acqua per Gestanti e Hydrobike presso il centro sportivo “Area” e il centro sportivo “Cassia Antica”; Istruttore di Aquafitness presso il centro sportivo “ Delfino” e il “Csi” di Roma

- **2002-2016** Istruttore e Responsabile settore Acquafitness, Master Trainer “DREN UP®”, Istruttore Attività in acqua per Gestanti e Hydrobike presso il centro sportivo “Area”; Istruttore di Acquafitness e Hydrobike presso il “CSI” di Roma; Istruttore Acquafitness ,Hydrobike e Dren Up® presso l’ “ACQUANIENE “ di Roma.

2010 PRESENTER Palco ‘OKEO “Festival del Fitness Roma”

2010-2012 PRESENTER Palco “MONDOFITNESS 2011”

2010 IDEATRICE E FORMATRICE DEL METODO “DREN UP®”

2011-2016 RESPONSABILE NAZIONALE EVENTI E FORMAZIONE FITNESS IN ACQUA C.S.A.IN LAZIO/CONI

Coordinatore Formatore e Docente dei Corsi di Acquafitness

2012-2015 - PRESENTER E MASTER TRAINER BECO AQUACOLLEGE ITALY

2012-2015 - PRESENTER NAZIONALE RIMINI WELLNESS e BIBIONE BEACH FESTIVAL

PRESENTER INTERNAZIONALE A GIESSEN (GERMANIA) ALL 'INTERNATIONAL AQUAFITNESS WE

Attualmente svolgo il mio ruolo come:

Docente e Formatore metodo “Dren Up® “

Responsabile Nazionale Eventi e Formazione Fitness in Acqua C.S.A.IN LAZIO/ CONI

Coordinatore e Formatore dei Corsi di Acquafitness

Istruttore di Nuoto, Fitness , Acquafitness , Assistente Bagnanti , Hydrobike, Hydrostep e Attivita’ in Acqua per Gestanti presso il centro sportivo “Area” di Roma

Istruttore e Personal Trainer per privati

Istruttore di Acquafitness e Hydrobike

CORDELLI RAFFAELLA

