

# 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 C.O.N.A.P.E.FS presso 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**

### **ISTRUTTORE FUNCTIONAL SPLASH®**

### **ISTRUTTORE ACQUAPILATES®**

### **ISTRUTTORE REBGYM BASIC TRAINING ( FITWORK ITALIA)**

### **ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE**

### **ISTRUTTORE "OMNIA" TECHNOGYM**

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL CORSO BLS D 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 E FORMATRICE "AQUAFLOW®"**

### **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®**” e “**AQUAFLOW®**”, 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®”  
e “AQUAFLOW®”**

**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**

**2012-2016 - PRESENTER NAZIONALE RIMINI WELLNESS e BIBIONE BEACH  
FESTIVAL**

**2016-2018 - DOCENTE dei Corsi di Acquafitness per ASI**

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

**Attualmente svolgo il mio ruolo come:**

**Docente e Formatore metodo “DREN UP® e “ AQUAFLOW®”**

**Docente Formazione Fitness in Acqua ASI NAZIONALE E CSAIN LAZIO**

**Coordinatore e Formatore dei Corsi di Acquafitness**

**Istruttore Fitness , Acquafitness , Hydrobike, Hydrostep e Attivita' in Acqua per Gestanti presso il centro sportivo “Area” e CSI di Roma**

**Personal Trainer per privati**

**CORDELLI RAFFAELLA**