



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **ALICE GARAVAGLIA**
Indirizzo(i) [redacted] 28069 Trecate (NO)
Telefono(i) [redacted]
E-mail [redacted]
Cittadinanza Italiana
Data di nascita 10/11/1988
Sesso F

Cellulare: [redacted]

Esperienza professionale

Date Ottobre 2009 – Giugno 2015
Lavoro o posizione ricoperti Insegnate judo
Principali attività e responsabilità Insegnante del Judo presso Scuole Elementari “Don Milani” – “Rodari” di Trecate
Nome e indirizzo del datore di lavoro Progetto promosso delle Scuole Elementari “Don Milani” – “Rodari” di Trecate
Tipo di attività o settore Insegnamento

Esperienza professionale

Date 2009 – Attualmente
Lavoro o posizione ricoperti Insegnante tecnico Judo
Principali attività e responsabilità Insegnate di judo presso A.D.U.S.TRECASE
Nome e indirizzo del datore di lavoro A.D.U.S.TRECATESE
Tipo di attività o settore Insegnate tecnico Judo (qualifica Allenatore)

Esperienza professionale

Date Ottobre 2012 – Giugno 2016
Lavoro o posizione ricoperti Insegnante ginnastica tonificazione
Principali attività e responsabilità Insegnate di ginnastica tonificazione presso Movida Danza
Nome e indirizzo del datore di lavoro Movida Danza
Tipo di attività o settore Insegnate ginnastica tonificazione

Esperienza professionale

Date Periodo estivo da 2013 al 2017
Lavoro o posizione ricoperti Educatore e animatore
Principali attività e responsabilità Attività polisportive
Nome e indirizzo del datore di lavoro Piscina comunale Trecate, Summer Camp
Tipo di attività o settore Educatore e insegnate

Esperienza professionale

| | |
|---------------------------------------|--|
| Date | Periodo settembre 2021 luglio 2022 Periodo settembre 2022 luglio 2023 Periodo settembre 2023 giugno 2024 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Educazione motoria |
| Principali attività e responsabilità | Attività motoria |
| Nome e indirizzo del datore di lavoro | Coop. Sociale La Cometa A.R. L |
| Tipo di attività o settore | Educatore e insegnante |

Esperienza professionale

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Date | Periodo agosto 2024 - attualmente |
| Lavoro o posizione ricoperti | Osteopata – Ginnastica posturale |
| Principali attività e responsabilità | Attività motoria |
| Nome e indirizzo del datore di lavoro | Fit4 |
| Tipo di attività o settore | Centro Chinesiologici e Fitness |

Esperienza professionale

| | |
|---------------------------------------|--|
| Date | Settembre 2009 - Agosto 2013 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Personal trainer |
| Principali attività e responsabilità | Insegnante ginnastica posturale scoliosi |
| Nome e indirizzo del datore di lavoro | ISICO |
| Tipo di attività o settore | Collaboratore esterno personal trainer |

Esperienza professionale

| | |
|---------------------------------------|--|
| Date | Settembre 2015 – Maggio 2018 |
| Lavoro o posizione ricoperti | Insegnante judo |
| Principali attività e responsabilità | Insegnante del Judo presso Scuola Materna “Collodi” e Garzoli di Trecate |
| Nome e indirizzo del datore di lavoro | Progetto promosso della Scuola Materna “Collodi” e Garzoli di Trecate |
| Tipo di attività o settore | Insegnamento |

Istruzione e formazione

| | |
|--|--|
| Date | Luglio 2008 |
| Titolo della qualifica rilasciata | Diploma Geometra |
| Principali tematiche/competenze professionali acquisite | Costruzioni, estimo, topografia, fisica ,chimica, tecnologie del disegno, impianti |
| Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione | ITG “Nervi” Novara |

Istruzione e formazione

| | |
|--|--|
| Date | 25 Settembre 2012 |
| Titolo della qualifica rilasciata | Laurea Scienze Motorie dello Sport |
| Principali tematiche/competenze professionali acquisite | Anatomia umana, teoria e tecnica sport individuali e squadra, biochimica dello sport, psicologia, pedagogia, fisiologia, fisiologia dello sport, endocrinologia, nutrizione ,biomeccanica del movimento ,medicina dello sport, metodologia allenamento |
| Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione | Università “Cattolica del Sacro Cuore” Milano |

Istruzione e formazione

Date 25 Ottobre 2019
 Corso Formazione Diploma Osteopatia DO 6 anni
 Principali tematiche Anatomia funzionale, strutturale e palpazione, embriologia, ortopedia – clinica e semeiotica, radiologia, principi osteopatici generali, viscerale, osteopatia in ambito strutturale e biomeccanico, osteopatia in ambito craniale.
 Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione SOMA OSTEOPATIA MILANO

Capacità e competenze personali

Madrelingua(e) **Italiana**

Autovalutazione

Livello europeo ()*

Inglese

| Comprensione | | | | Parlato | | | | Scritto | |
|--------------|------------|---------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|---------|------------|
| Ascolto | | Lettura | | Interazione orale | | Produzione orale | | | |
| B1 | scolastico | B1 | scolastico | B1 | scolastico | B1 | scolastico | B1 | scolastico |

Capacità e competenze sociali Ho buone capacità di relazionarmi in maniera positiva con bambini, ragazzi e adulti.

Capacità e competenze organizzative Sono una persona che apprende con facilità, disposta a lavorare sia in maniera autonoma che in team.

Capacità e competenze tecniche Capacità disegno tecnico

Capacità e competenze informatiche A livello scolastico

Capacità e competenze artistiche A livello scolastico

Altre capacità e competenze Sono cintura nera 3 dan di judo e dopo aver frequentato il corso per Aspiranti Allenatori e corso Allenatore ho ottenuto la qualifica dalla Federazione FIJLKAM. Attualmente insegno judo e ginnastica di tonificazione, durante orario serale presso società sportiva. Attività riabilitativa, trattamenti osteopatici e fitness.

Patente B

Ulteriori informazioni

Ho frequentato i seguenti corsi di formazione promossi dall'Università Cattolica del Sacro Cuore:

- Corso di teoria, tecnica e didattica dell'aerobica e dello step
- Corso di teoria, tecnica e didattica dell'acquaticità neonatale
- Corso e teoria, tecnica e didattica delle coreografie di animazione
- Corso e teoria, tecnica e didattica delle tecniche complementari sportive.

Altri corsi :

- CAS
- Aspirante Allenatore judo FIJLKAM.
- Allenatore judo FIJLKAM
- Corso per utilizzo defibrillatore .

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali (facoltativo)".

TRECATE, 8 APRILE 2026

ALICE GARAVAGLIA