

Silvia Avnet

ESPERIENZE LAVORATIVE, ATTESTATI E BREVETTI

AREA DI COMPETENZA	ATTESTATI E BREVETTI	ESPERIENZE LAVORATIVE
Assistente bagnanti	Brevetto FIN (P e MIP)	<ul style="list-style-type: none"> • Estate 2004, assistente bagnanti, responsabile di vasca e dell'impianto di depurazione della piscina del camping Belvedere di Viserbella (Rimini) • Estate 2006, assistente bagnanti per il CUSB presso la piscina di Granarolo • Estate 2007, 2008 assistente bagnanti, responsabile di vasca e dell'impianto di depurazione della piscina del Conero Golf Club (regione Marche, provincia di AN)
Ginnastica in acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Attestato di frequenza ai corsi di 1° e di 2° livello per operatori di ginnastica in acqua, specializzazione pre-parto (UISP) • Attestati di frequenza a corsi d'aggiornamento UISP 	<ul style="list-style-type: none"> • Dal 1996 al 1998, istruttrice di ginn. in acqua per l'UISP di Bologna c/o piscina VANDELLI • Nel 2001, formatrice di ginn. in acqua per il CSI di Bologna • Dal 2007 al 2012 istruttrice ginn. in acqua e di nuoto per il CUSB c/o centro sportivo RECORD e piscina VANDELLI
Istruttrice di ginnastica e di fitness musicale (discipline preferite: step, total body)	<ul style="list-style-type: none"> • Attestato di frequenza al corso di 1° livello per istruttori di ginn. Aerobica (UISP) • Diploma FIF, di 1° livello, per istruttori di kardiokombat • Attestati di frequenza a Conventions FIF 	<ul style="list-style-type: none"> • Dal 1997-1999, istruttrice di ginnastica per anziani per la Pol. Masi di Bologna • Dal 1999-2001, istruttrice di ginnastica adulti e under '99 per l'UISP di Bologna • Nel 2001, istruttrice di fitness per il CUSB • Dal 2000 al 2002, coordinatrice di palestra per l'UISP di Bologna • Dal 1998 ad oggi, istruttrice di Fitness e di Wellness in numerose palestre di Bologna e prov. (tra cui ex-Reebok Centre, Body Planet, ex-Silhouette President Club, Performance, Gymnasium, Spazio Danza, ex-Fight Club, Elan vital, Dolphin Fitness Club, ecc.)
Danza-movimento terapia, movimento creativo, riequilibrio posturale, ginnastica dolce, Pilates (matwork)	<ul style="list-style-type: none"> • Attestato di frequenza a corso di formazione in movimento creativo (Roma, 1999) • Attestato di frequenza a corso propedeutico in danza- movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • 2001-2004 Istruttrice di Silvergym presso l'ex Silhouette President Club. In quest'attività, avendo come riferimento le teorie della Mézières e i principi dell'Antiginnastica propongo esercizi d'allungamento muscolare globale, avvalendomi di alcune tra le

	<p>terapia (Art Therapy Italiana, Bologna, 1997)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequenza a corsi del Centro Monari di Bologna • Frequenza ai 4 livelli base e a tutti i livelli avanzati di Pancafit[®], metodo Raggi[®] (Milano, 2002-2004) 	<p>posizioni dell'Hata yoga, utilizzando pancafit[®], e fit- ball, (utile anche per lo sviluppo della propriocettività). Piccoli attrezzi, quali palle, bacchette, seggiole, ecc., accompagnano il mio lavoro con diversi utilizzi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dal 2003 conduco sedute individuali in qualità di chinesioLOGA. Durante queste sedute utilizzo varie tecniche e vari strumenti (intervento manuale, allungamento muscolare globale decompensato su pancafit[®], esercizi sulla fitball. ecc.), con l'obiettivo di alleviare le algie osteo-articolari, e di migliorare la mobilità articolare generale. • Dal 2008 insegno Pilates Matwork presso varie associazioni sportive e palestre di Bologna (Elan Vital, Coreutika danza, PGM, Dolphin)
--	---	---

PUBBLICAZIONI

3rd International Scientific Conference, Opatija, Croatia, September 25-29, 2002

KINESIOLOGY – NEW PERSPECTIVES: **Variability of body**

composition and flexibility in elderly women *P. Brasili, S.*

Avnet, S. Toselli, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia.

ATTIVITÀ PROFESSIONALI AGGIUNTIVE

- Nel settore turistico, collaborai con la Tour Service e con la Bononia Viaggi, entrambe di Bologna, e con altre agenzie non bolognesi, in qualità rispettivamente di hostess di terra, di accompagnatrice turistica, di animatrice turistica.
- Per brevi periodi ho collaborato con UISP e con Energym di Bologna in qualità di Educatrice, nei Centri Estivi. Con UISP seguivo i bambini durante le ore libere da attività e durante le ore d'attività insegnavo loro pattinaggio, con Energym, seguivo i bambini durante il pranzo e durante le ore d'attività insegnavo loro nuoto.
- Dall'Inverno 2007 al 2010 gioco-motricità presso la palestra Elan Vital di Villanova: attività con bambini tra i tre e i sei anni, il cui obiettivo era lo sviluppo delle capacità coordinative attraverso il gioco e i percorsi.
- Nel 2005 entrai a far parte di Matrik, un gruppo interdisciplinare che si occupava di DCA, sovrappeso ed obesità. Il gruppo ha partecipato a "La città dello Zecchino" con 4 laboratori di cui uno da me ideato, progettato e condotto, il cui titolo era "per davvero o per finta?".

LINGUE STRANIERE

Inglese (buono)