



# Anna Iannaccone

Napoli, 21/05/1981 P. IVA 03429901204

## Personal Fitness Trainer

---

### Esperienze professionali

#### **Personal Fitness Trainer certificata ISSA C.F.T.1 Advanced Level**

Libera professionista

Allenamento individualizzato per obiettivi, programmi di ricomposizione corporea: dimagrimento, tonificazione muscolare, forza e ipertrofia; Functional training, Circuit training, Cardio fitness; Allenamento donne e cellulite; Analisi della composizione corporea, educazione alimentare, bioimpedenziometria, antropometria, plicometria; Allenamento Senior e sindrome metabolica; Analisi e Ginnastica Posturale; Rieducazione funzionale, riabilitazione fisico-motoria e performance sportiva e psicofisica.

**Assistente di Direzione, addetta al supporto della gestione del Club Palestra de' Poeti, Bologna**

**Istruttrice Fitness e assistente sala pesi**

A.S.D. Ghimnastirion, Eboli (SA)

## Contatti



+39 3332108194



[annaianapt@gmail.com](mailto:annaianapt@gmail.com)



Via Santo Stefano, 40125-  
Bologna

---

## Formazione

Laurea in **Scienze Motorie**, specializzata in **Scienze dell'Esercizio Fisico per il benessere e la salute.**

Tecnico specializzato in **Posturologia**  
Metodo RAGGI® con **PANCAFIT®** ad indirizzo sanitario riabilitativo.

---

## Master e specializzazioni

*Certificazioni* **ISSA Europe**, Milano:

Personal Fitness Trainer C.F.T. 1 Advanced Level

Postural Trainer, C.P.T 2

Primo Soccorso, C.P.S.

Body Composition Specialist, B.C.S.

Functional Training, F.T.2

Fitness Nutritionist, F.N.

Senior Fitness Trainer, C.S.F.

*Seminari* **ISSA Europe**, Milano:

Programmazione e scheda di allenamento

Programmazione dell'esercizio aerobico

Tensioni muscolari

Allenamento Donne e cellulite

Respirazione e Diaframma

---

## Altri titoli

Laurea Magistrale in **Scienze Politiche e delle Relazioni Internazionali**.

Master Universitario di II livello in **Formazione e Gestione delle Risorse Umane**.

Executive Master in Direzione Risorse Umane "STOGEA".

Maturità Classica.

---

## Skills

IT Ottime conoscenze sistema operativo MAC OS, MS-Office, Social Network.

**Lingue:** Ottima conoscenza inglese; conoscenza base spagnolo.

Biomeccanica Touch for training

Biomeccanica: anatomia funzionale

Analisi posturale II: Osservazione e valutazione posturale

Analisi posturale II: Relazione tra muscolo e tessuto connettivo

Pratica esercizi colonna lombare e bacino

Ginnastica in gravidanza pre e post natale

Estetica e Performance per la competizione:

Bikini, Men's Physique and Martial Art

La BIVA come monitoraggio della

performance: fitness vs sport – parametri sensibili per la programmazione

Sarcopenia: l'allenamento come farmaco

antiaging, dalla composizione corporea alla scheda di allenamento.

### Altri corsi:

Corso di Alta Formazione in **Scienze dello Sport, Riabilitazione Fisico Motoria e Performance Psicofisica**, Open Academy of Medicine, Venezia.

Corso Formazione in **Analisi della Composizione Corporea con Bioimpedenziometria Convenzionale e Vettoriale**, Jatreia –Akern

Data

Firma