

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i)	Luca Tingoli
Indirizzo(i)	Via Mameli 24, 06073, Solomeo, Perugia (Pg), Italia
Telefono(i)	3396065198
Fax	///
E-mail	I_tingoli20@yahoo.it

Cittadinanza	Italiana
--------------	----------

Data di nascita	02/09/1980
-----------------	------------

Occupazione desiderata/Settore professionale

Dal punto di vista lavorativo il mio obiettivo è quello di conseguire ulteriore professionalità valorizzando al massimo i titoli, le conoscenze e le competenze acquisite nell'ambito delle Scienze Motorie e Sportive

Esperienza professionale

Dal 01/05/14 ad oggi	Titolare del centro InSalus (<i>Massofisioterapia, Nutrizione ed Attività Motoria</i>) con specifico ruolo di responsabile dell'attività motoria in palestra rivolta in particolare a soggetti con Sindrome Metabolica (obesità, ipertensione, dislipidemie e diabete)
Dal 31/01/13 al 31/03/14	Personal Trainer per attività specifica di Fitness Metabolico presso palestra RE-LOAD (Ellera di Corciano, Perugia)
Dal 27/08/12 al 15/06/13	Preparatore fisico Circolo Schermistico Umbro (Montegrillo, Perugia)
Dal 27/08/12 ad oggi	Preparatore fisico Perugia Calcio a 5 Femminile serie A
Dal 01/04/10 al 30/06/13	Personal Trainer per attività specifica di Fitness Metabolico presso palestra ELISIR (Pontevalleceppi, Perugia)
Dal 24/08/09 ad oggi	Preparatore fisico e giocatore Ellera Basket (Campionato Fip Regionale Umbria)
Dal 01/11/09 al 31/01/13	Specialista dell'attività motoria presso il <i>Centro Universitario di Ricerca Interdipartimentale per l'Attività Motoria</i> di Perugia (C.U.R.I.A.Mo.)
Dal 01/02/09 al 31/08/09	Assistente sala fitness presso VIRGIN ACTIVE (Pg)
Dal 15/01/08 al 31/05/08	Insegnante di attività motoria presso la scuola elementare di Casaglia (Pg), classi I, II e V.
Dal 31/08/07 al 31/09/08	Assistente sala fitness e corsi per la terza età presso A.S.D.U.S.B. FORTE-BRACCIO (Pg)
Dal 31/08/06 al 31/06/07	Assistente sala fitness presso le seguenti strutture: - Palestra RELOAD (Ellera di Corciano, Perugia) - Palestra ENGIOI.FIT (S.Andrea delle fratte, Perugia) - Palestra ACTION (Pontevalleceppi, Perugia)
Istruzione e formazione	
Novembre 2009	Conseguimento della qualifica di Sport and fitness Postural Specialist in seguito al Master specifico seguito presso Elav, alta formazione per lo sport, il fitness e il wellness
Marzo 2009	Conseguimento del brevetto di Assistente Bagnanti FIN (Federazione Italiana Nuoto)
Ottobre 2007	Conseguimento della qualifica di Preparatore Fisico della Pallacanestro FIP (Federazione Italiana Pallacanestro)
Febbraio 2007	Conseguimento della Laurea Specialistica Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Sportiva , con la votazione di 108/110, presso Università degli studi di Perugia
Luglio 2004	Conseguimento del Diploma di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive , con la votazione di 105/110, presso Università degli studi di Perugia
Luglio 1999	Conseguimento Diploma di maturità scientifica presso Liceo G.Alessi, Perugia

Capacità e competenze personali

Madrelingua

Italiano

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese

Francese

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
EN	A1	EN	B1	EN	A1	EN	A2	EN	A2
FR	A1	FR	A1	FR	A1	FR	A1	FR	A1

(*) [Quadro comune europeo di riferimento per le lingue](#)

Capacità e competenze sociali

Buone capacità di relazionarsi con gli altri, di lavorare in gruppo e propensione ad acquisire nuove conoscenze e competenze

Capacità e competenze organizzative

Buone capacità di organizzare e sviluppare progetti all'interno di gruppi di lavoro e anche di prendersi responsabilità personali al fine di migliorare e perfezionare il lavoro stesso

Capacità e competenze tecniche

Buone capacità di programmare e sviluppare programmi di allenamento individuali per la perdita di peso, per la tonificazione e l'ipertrofia. Buone capacità di programmare la preparazione fisica nel corso della stagione agonistica negli sport di squadra, in particolare nella Pallacanestro

Capacità e competenze informatiche

Ottime conoscenze del pacchetto Microsoft Office, ottime capacità nell'utilizzo di Internet e buona conoscenza di programmi specifici per la raccolta e l'elaborazione dati clinici (es. Eurotouch)

Altre capacità e competenze

Amo lo sport e gioco a pallacanestro dall'età di 5 anni e nei momenti liberi dedico parte del mio tempo alla lettura di vario genere.

Patente

Patenta B ed A; automunito

Ulteriori informazioni

Pubblicazioni scientifiche prodotte:

A multidisciplinary approach for optimal use of exercise in diabetes care

P. De Feo, C. Fatone, P. Burani, D. Battistini, C. Perrone, R. Pippi, C. Pazzagli, L. Moretti, **L. Tingoli**, C. Carnevali, C. Aiello

University of Perugia, C.U.R.I.A.Mo., Perugia, Italy

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"

Perugia, 23 Agosto 2017