



ANNA MARIA CARONE

Anna Maria Carone
Viale Alfredo Ottaviani, 151
00126 Roma
Tel cell- 347/1705897
e-mail Karomas@tiscali.it
Facebook: annamariacarone
web-www.AnnamariaCarone.it

□□

Diploma : Magistrale,
Maturità : Liceo_Linguistico
Diploma: I.S.E.F

Lingue: Inglese, Francese, Spagnolo (scolastico)

Diploma M° F.I.T.D Danze Caraibiche Salsa Cubana, salsa portoricana, Balli di gruppo.

- **I.D.E.A.** certification **Personal Trainer** dal 1982
- **Tecnico dello sport** C.O.N.I. 1980
- **Istruttrice Body Building** F.I.A.C.F 1985
- **Diploma** Master Body Building F.I.A.C.F 1984 F.I.F.1985
- **Assistente di Linda Foster** creatrice dell'agenzia Fitness Express (agenzia di personal Trainer) 1989.
- **Diploma** C.O.N.I. 1982. F.G.I. C.O.N.I 1993
- **I.S.A.** Aerobica C.O.N.I. 1993,
- **Istruttrice federale** C.O.N.I 1993
- **Assistente Tecnico di Aerobica A.T.A.** C.O.N.I. 1997)
- **Abilitata A.C.E.**1988. Aggiornamenti A.C.E Brighton 1992
- **Aggiornamenti Aerobica** F.I.F. 1988, F.IA. 1989, A.I.G.A. 1997,1998, 1999, 2000, 2001.
- **Abilitazione alla rianimazione** Cardio-Polmonare dalla dr.ssa Joan Lester della America Red Cross(C.P.R.)
- **Virgin Active 21/06/2008** Corso formazione **Personal Trainer** con esame finale superato, (Corsico) Milano.

- **2006 Presidente e fondatrice A.S.D. Fit&Dance**
- **2010/2012/2013** Gestione per assegnazione come 1° associazione in graduatoria di due palestre del XIII° Municipio Scuola Piero della Francesca, Oscar Ghiglia ad Acila.
- **Creatrice marchio Kumb@fit®** novità 2007 Danze fitness, e Formatrice istruttori.
- **Insegnante** di Postural Dance.
- **TRX trainer** presso la palestra Rari Nantes.
- **2004 Zumba trainer** presso **Virgin Active** Di Ostia da febbraio ad Agosto 2008.
- **Personal Trainer** E tutt'ora impegnata Presso:
 - **Hotel Cavalieri Hilton di Roma**, (Monte Mario) **Hotel Parco dei Principi** (Parioli). Parioli 162,Acqua Aniene, Ferratella, Eschilo1, Rari Nantes, scuole 13° Municipio che gestisco personalmente.
 - **Personal Trainer 2008** ad oggi presso Virginactive di Ostia.
 - **Istruttrice di Fitness:**
 - Aerobica,Step,Funk,Aerobox,Circuit-training,Interval-training,
 - stretching, Ginnastica Posturale, Postural-Dance,Pilates, Body Building, Funzionale, TRX.
 - **Qualifica Pilates Matwork** FIF Instructor I° II° livello, conseguito presso: Federazione italiana del Fitness, (Centro studi la torre con sede a Ravenna) 2003
 - **2001. Pilates Reformer base e I° livello** conseguito presso il centro pilates Milano
 - **2002. Conoscenze approfondite** delle attrezzature Tecnogym Reab, Metod con chiave computerizzata.
 - **Dietologia computerizzata, Analisi Antropometrica**
 - Fit Comp Marchesi Informatici.
 - **Tecnogym Method** 1996, 1997 Programmi di allenamento Cardio-fitness,Bodybuilding.
 - **Ryability,Test** computerizzati.
 - **Elettrostimolazione:** Sportiva, Riabilitativa, Test Elettromiografici, sportivi con elettrostimolatori computerizzati **Compex**.
- **Relatore al corso di:** “Elettrostimolazione in un piano di allenamento finalizzato” per personal Trainer svoltosi allo I.U.S.M. Istituto universitario Scienze Motorie 2001-2002./ 2002-2003.

- **2014 – Brevetto Operatore salvamento BLS** disostruzione Adulto-bambino-infante con utilizzo di defibrillatore semiautomatico Roma 5/04/2014 salvamentoacademy.it
- 24/09/17 **Rinnovo biennale Brevetto BLS**
- **Dansyng Coach 2014** Disciplina fitness messa a punto da due guru del fitness, **Giulio e Paolo Evangelista**. Un allenamento di gruppo, un mix tra un'attività che si sviluppa attraverso semplici coreografie e una attività corale, eseguite nella penombra della sala con l'ausilio di videoproiezioni grafiche. Un modo innovativo con cui unire il canto al movimento.
- **Diploma Istruttore di Pilates Matwork 2017**
- **Operatore professionale Taping Elastico 2018**
- **Istruttore di Grid 2018**
- **Istruttore Calisthenic 2018**
- **Istruttore di Gravity Group 2018**
- **Esperienze Televisive:**Insegnante alla rubrica salute e bellezza al programma: Tutto donna **Telestudio 61**, 1985- 1986 condotto da **Tony al parlamento**.
- **Partecipazione** come concorrente a 7x1 condotto da **Gigi Sabani** su **Rai 1** 17/08/2000 Mirabilandia.
- **Ruolo di attrice nella fiction** “Una madre detective” **RAI 1** in onda a settembre 2007
- **Modella** per la nuova rivista New You rubrica:salute fitness: La schiena 2004.
- **Esperienza professionale**
Palestre: Body shop, (Barbara Bouchet),Fitness club, Urbani SC, C.A.S.T. Gymnasium, C.S. Banca di Roma, Forum, Ferratella, Centro Sportivo Eschilo1,Hotel Hilton come Personal Trainer, Y.M.C.A. Eur.
- **Direttore tecnico** settore fitnessPalestra Dynamite Club1995, 1996,1997
- **Direttrice Artistica dal 2006** Scuola di ballo **Fit & Dance** con sedi: ArisClub,RariNantes,Cupole, Kristall,Roma12,BodyAction, Body Champion,Fitness Park.
- **Master Class Presenter Fitness** :Master Fitness Fiera di Roma Step Choreography 1996, In Corpore Sano al C.O.N.I. 1996, Mega Gym

Touch of Funk 1994, Nettuno Club Aerobic Combination 1994,
Central Gym Bilateral Step 1996, All'ombra del colosseo 2004.

Maestra di Balli Caraibici F.I.T.D

- **Discipline:** SalsaCubana, Balli social Dance, Salsa Portoricana presso locali da ballo Palacio della salsa 2007- Marron Glacè 2007-2009 e tutte le domeniche All'Hai Namà 2007-2008-2009, ArisSporting Village, Cupole.
- **29-30 novembre 2009.**Insegnante di gestualità e portamento femminile, nello Stage internazionale al Mambo King.
- **30-31 gennaio 2010** Insegnante di salsa e portamento femminile, nello Stage internazionale al Mambo King.
- **2012 -15 Giugno 10 settembre Responsabile:** Fitness e Animazione gestione corsi, insegnanti, e programmazione corsi, c/o Stabilimento Nuova Pineta, Ostia.
- **2013 Insegnante** Balli di Gruppo e Salsa dal 26 Maggio i Venerdì e Domenica ore 22.00-23.00C/O Gelateria Nabil, Porto turistico Ostia.
- **Settembre 2013** Maestra di salsa Cubana presso Mad Sport mercoledì ore 21.00
- **Spettacoli:** Salsa portoricana, Fiesta Capannelle 2006-2007, Marron Glacè, Hai Namà, Kibis, Ostia estate. Esibizione di salsa portoricana festa dei quartieri Dragoncello in coppia con il maestro Anzellini 2005-2006. Spettacolo riproposto il 20 /06/2009 con i gruppi della scuola di ballo Fit & Dance
Youtubesalsachoolesibizionemarcoanzellini annamariacarone.it

Aspirazioni professionali Occupazione in cui poter esprimere le mie capacità, in cui essere apprezzata per la voglia di lavorare e l'alto dinamismo caratteriale. Disponibile ad eventuali corsi di aggiornamento e ad un'eventuale crescita professionale al fianco dell'azienda.

Caratteristiche Personali: Amo lo sport a 360°, La voglia di conoscenza mi ha portato a studiarne i meccanismi, le tecniche, e i segreti, e che tutt'ora ho la voglia di trasmettere quello che lo sport regala ai nostri sensi. Propensione al problem solving, senso critico e grande spirito di adattamento. Attitudine ai rapporti interpersonali ed efficace comunicativa. Comprovate capacità organizzative.

Requisiti:

- Buona estrazione sociale e culturale.
Perfetta conoscenza della lingua italiana
- Discreta conoscenza delle lingue Inglese, Francese, Spagnolo
- Conoscenza ottima nell'utilizzo del pc e principali applicativi software del pacchetto office: word, excel Internet e posta elettronica
- Attitudine alla comunicativa.
- Capacità di gestire il lavoro autonomamente.
- Equilibrato spirito di iniziativa nel lavoro .
- Padronanza e disinvoltura nel parlare al telefono.
- Spiccate capacità relazionali e dinamismo.
- Serietà e riservatezza.
- Non fumatrice. **Patente:** Patente B-Auto-Motomunita

Carriera Agonistica:

Body Building :

- 1991-3° classificata campionato laziale cat. Phisique N.A.B.B.A.
- 1998- 1° classificata alla selezione Miss Fitness
- 1998- 2° cl. categoria altezza -peso di B.Building
- 1998-2° classificata Gara di alzata su panca Faress Roma
- 1998-1°classificata di alzata su panca max sollevato 75kg Terracina.

Carriera Agonistica

Aerobica Competitiva

- 1992- Campionessa regionale F.I.A.,
- 1993 - **1° coppia** Campione regionali F.I.A.
- 1994 -**1° coppia** campionati regionali F.I.A.
- 1994. campionessa regionale F.I.A.
- 1995. Campionessa regionale F.I.A.
- 1993 - **DIESEL OPEN "Top Ten"** Festival del Fitness Rimini
- 1998-Campionessa regionale F.G.I. PISA
- 1998- Miss Fitness I.F.B.B Roma
- 1999-Campionessa reg. F.G.I.Emilia Romagna
- 1995-Campionessa Italiana F.G.I. C.O.N.I . (Rimini)
- 1998-Campionessa Italiana A.I.G.A. Roma

- 1997-Campionessa Italiana A.I.G.A. Roma
- 1997- **Finalista** Al Campionato Suzuki Wuorld Cup Tokio A.I.G.A.

1997- **10 ° “ TOP TEN** Al Campionato Suzuki Wuorld Cup Tokio A.I.G.A
1998- 13° al Suzuki World Cup Tokio A.I.G.A.
1999- 1° cl Fitness day gara palestre C.A.S.T.
2000-2° class step N.A.C.Roma
2001-Campionessa Italiana Step F.I.S.A.F (Segrate)
2001-Campionessa Italiana Step N.A.C. (Chianciano)
2002-Campionessa Italiana Step N.A.C. (Latina)
2002-Campionessa italiana Step F.I.S.A.F. (Segrate)

Vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali a norma della Legge 31 dicembre 1996, n° 675.