



Anna Maria Carone

Tel cell- 3471705897

Whatzapp-3209504625

e-mail Karomas@tiscali.it

Facebook: annamariacarone

web-www.AnnamariaCarone.it

Formazione:

Diploma : Magistrale,

Maturità : Liceo linguistico

Laurea: Dott.ssa Scienze Motorie Sportive

Lingue: Inglese, Francese, Spagnolo

Base. Base. Base

Portoghese

Base

Diplomi

- 2020 HIIT EXPERT--Power Expert-Training Expert- Nutrition Expert
- 2020 massaggiatrice Olistica 5 tecniche di massaggio: Vodder, Decontratturante, Californiano, Svedese, Anticellulite.
- 2019 Istruttore di Hidrobike
- 2018 Operatore professionale Taping Elastico

- 2018 Istruttore di Grid
- 2018 Istruttore Calisthenic
- 2018 Istruttore di Gravity Group
- 2018 Istruttore di Acquagym
- 2017 Diploma Istruttore di Pilates Matwork
- 2017 Corso di Formazione di Personal Trainer presso Virgin Active di Corsico Milano
- 24/09/17 Rinnovo biennale Brevetto BLSD salvamentoacademy.it
- 2014 – Brevetto Operatore salvamento BLSD disostruzione Adulto-bambino-infante con utilizzo di defibrillatore semiautomatico Roma salvamentoacademy.it
- 2014 Dansyng Coach 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.
- 21/06/2008 Virgin Active Corso formazione Personal Trainer con esame finale superato, (Corsico) Milano.
- 2004 Zumba trainer presso Virgin Active Di Ostia da febbraio ad Agosto 2008.
- 2003 Qualifica Pilates Matwork FIF Instructor I° II° livello, conseguito presso: Federazione italiana del Fitness, (Centro studi la torre con sede a Ravenna)
- 2002 Conoscenze approfondite delle attrezzature Tecnogym Reab, Metod con chiave computerizzata.
- 2001 Pilates Reformer base e I° livello conseguito presso il centro pilates Milano
- 2001/2000/1999/1998/1997 Aggiornamenti Aerobica A.I.G.A
- 1999M° F.I.T.D Danze Caraibiche Salsa Cubana, salsa portoricana, Balli di gruppo. 1
- 1997, 1996 Tecnogym Method Programmi di allenamento Cardio-fitness,Bodybuilding.
- 1997 Assistente Tecnico di Aerobica A.T.A. C.O.N.I.
- 1993 I.S.A. Aerobica C.O.N.I.
- 1993 Istruttrice federale C.O.N.I
- 1992 Aggiornamenti A.C.E Brighton
- 1989 Aggiornamenti Aerobica F.IA.
- 1988 Aggiornamenti Aerobica F.I.F.
- 1988 Abilitata A.C.E.
- 1985 Diploma Master Body Building F.I.F.
- 1985 Istruttrice Body Building F.I.A.C.F

- 1984 Diploma Master Body Building F.I.A.C.F
- 1982 I.D.E.A. certification Personal Trainer
- 1980 Tecnico dello sport C.O.N.I.

Esperienze Professionali

- 2020-Preparatrice atletica squadra baseball non vedenti All Bind
- Attualmente: Personal Trainer 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.
- Istruttrice di Fitness:
 - Aerobica,Step,Funk,Aerobox,Circuit-training,Interval-training,
 - stretching, Ginnastica Posturale, Postural-Dance,Pilates, Body Building, Funzionale, TRX.
- 2017/2018 Personal Trainer Virginactive di Ostia.
- 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.
- 2008/2009 Personal Trainer Virginactive di Ostia.
- 2006 Presidente e fondatrice A.S.D. Fit&Dance
- 2006 Direttrice Artistica Scuola di ballo Fit & Dance con sedi: ArisClub,RariNantes,Cupole, Kristall,Roma12,BodyAction, Body Champion,Fitness Park.
- 2004 Master Class Presenter Fitness All'ombra del colosseo.
- 2002/2003 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 Relatore al corso di: "Elettrostimolazione in un piano di allenamento finalizzato" per personal Trainer svoltosi allo I.U.S.M. Istituto universitario Scienze Motorie
- 1999 Y.M.C.A. Eur.
- 1997/1996/1995 Direttore tecnico settore fitnessPalestra Dynamite Club
- 1996 Master Class Presenter Fitness :Master Fitness Fiera di Roma Step Choreography 1996, In Corpore Sano al C.O.N.I. Central Gym Bilateral Step
- 1996 Forum
- 1994 C.A.S.T. Gymnasium, Ferratella, Centro Sportivo Eschilo1
- 1994 Master Class Presenter Fitness Mega Gym Touch of Funk , Nettuno Club Aerobic Combination
- 1992 C.S. Banca di Roma

- 1989 Assistente di Linda Foster creatrice dell'agenzia Fitness Express (agenzia di personal Trainer)
- 1986 Palestre: Body shop, (Barbara Bouchet), Fitness club
- 1982 Dietologia computerizzata, Analisi Antropometrica
- 1982 Fit Comp Marchesi Informatici.
- 1982 Ryability, Test computerizzati.
- 1982 Elettrostimolazione: Sportiva, Riabilitativa, Test Elettromiografici, sportivi con elettrostimolatori computerizzati Compex.
- 1980 Urbani SC

Disciplina Ballo

- Discipline: Salsa Cubana, 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, Aris Sporting Village, Cupole.
- Settembre 2013 Maestra di salsa Cubana presso Mad Sport mercoledì ore 21.00
- 2019 Salsa Cubana Centro Sociale Sportivo Dragona
- 2018 Salsa Cubana Palestra Boxe Accademy
- 2018 Salsa Cubana Piscina delle Rose Eur
- 2017 Salsa Cubana Palestra Boxe Accademy

Master Class Presenter

- 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.

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

Esperienza Televisive

- 2007 Ruolo di attrice nella fiction “Una madre detective” RAI 1 in onda a settembre
- 2004 Modella per la nuova rivista New You rubrica: salute fitness: La schiena
- 2001 Partecipazione come concorrente a 7x1 condotto da Gigi Sabani su Rai 1 Mirabilandia.
- 1985/1987 Insegnante per la rubrica Salute e Bellezza (Telespudiotv61) programma tutto Donna condotto da Tony Al Parlamento

Creazione marchio

- 2009 Organizzazione, Progettazione e realizzazione del mio marchio Kumb@fit® novità Danze fitness, e Formatrice istruttori.

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)