



STEFANO ANNONI

Personal Trainer, Preparatore Atletico, Atleta Kayak

PROFILO

Personal trainer, allenatore e campione italiano agonistico di kayak con Laurea Magistrale in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Milano.

Personalità socievole e motivante con ottime capacità organizzative e di insegnamento con oltre 10 anni di esperienza nel mondo sportivo e del fitness.

Data di nascita: 22-06-1988

COMPETENZE

- o Personal trainer
- o Formatore fitness
- o Allenatore kayak

LINGUE

Italiano - madrelingua
Inglese - intermedio

CONTATTI

FORMAZIONE

Laurea Magistrale in Scienza, Tecnica e Didattica dello sport Università Degli Studi di Milano

Settembre 2012 – Marzo 2015

Votazione 110 con lode/110

Tesi: Caratteristiche fisiologiche di atleti d'élite nel kayak durante attività off – e in – water.

Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute Università Degli Studi di Milano

Settembre 2009 – Febbraio 2012

Votazione 110 con lode/110

Tesi: La gara dei 200 metri nel kayak olimpico: Aspetti Fisiologici.

ESPERIENZE LAVORATIVE

Personal Trainer, Virgin Active, Milano

Settembre 2019 – Presente

Ruolo: Valutazione Stato di forma e di funzionalità del cliente, programmazione allenamenti personalizzati con tecniche di allenamento, monitoraggio delle singole sedute di allenamento con valutazione dei risultati e delle correzioni.

Group Trainer, Virgin Active, Milano

Settembre 2015 – Presente

Ruolo: Svolgimento corsi di gruppo funzionali, musicali, di tonificazione, acquatici, attraverso l'utilizzo corretto del proprio corpo, di piccoli attrezzi e della musica. Certificato con Virgin Active Academy nei corsi di formazione di TRX, Sculpt, Full Body, Water Fitness, Functional Step, Punch focus, Grid e Cross Active.

Master Trainer Water Fitness, Virgin Active Academy

Ottobre 2021– Presente

Ruolo: Formatore con l'obiettivo di inserimento nell'attività lavorativa del personale laureato o laureando in scienze motorie attraverso lezioni frontali integrate da esperienze pratiche.

Product Manager, Virgin Active, Milano

Febbraio 2018 – Agosto 2019

Ruolo: Gestione del personale Virgin Active, programmazione delle attività di gruppo e delle attività degli assistenti di sala.

Kayak Trainer, Milano Idroscalo Club

Settembre 2013– Settembre 2016

Ruolo: Programmazione, monitoraggio degli Allenamenti e della gestione organizzativa della squadra agonistica. Preparazione Paraolimpica di Veronica Yoko e partecipazione alle Paralimpiadi di Rio 2016.

Progetto comunità europea per recupero detenuti finalizzato al ruolo di assistente di sala presso carcere di Bollate, Milano

Marzo 2012– Luglio 2012

Ruolo: Insegnamento teorico-pratico del ruolo dell'assistente di sala a detenuti selezionati, con basi di anatomia, fisiologia e psicosociologia.