

LEONARDO CICILANO

Via del Vò, 22, 28066, Galliate

334/1090033

66monsternick@gmail.com

Data di nascita: 22/2/1970 | Patente di guida: Categoria B



Profilo professionale

Appassionato di fitness con 30 anni di esperienza nel campo della salute e del benessere. Puntuale e affidabile nonché capace di ispirare i clienti al raggiungimento di obiettivi di salute e fitness a lungo e breve termine. Sa come progettare ogni sessione in modo da soddisfare le abilità e i livelli di apprendimento di ogni individuo. Impegnato nel mantenere una condizione fisica ottimale, tale da fornire una migliore motivazione alla clientela.

Capacità e competenze

- Team working
- Elementi di biomeccanica
- Nozioni di dietologia
- Tecniche motivazionali
- Doti organizzative
- Competenze nella progettazione di corsi
- Motivazione ed entusiasmo
- Uso professionale degli attrezzi per il fitness
- Doti interpersonali e comunicative
- Capacità di coinvolgimento
- Abilità interpersonali
- Attitudine commerciale
- Orientamento agli obiettivi

Esperienze lavorative e professionali

Istruttore di fitness

Set 2017 - Attuale

Kappa 3 Fitness Club - Galliate, No

- Spiegazione e dimostrazione pratica di esercizi a utenti di vario livello e forma fisica.
- Pianificazione di sequenze di esercizi per sviluppare forza fisica e concentrazione.
- Verifica della corretta esecuzione degli esercizi dimostrati da parte dei partecipanti alle lezioni.
- Pianificazione e organizzazione del calendario corsi individuali e di gruppo.

Scorta personale

Set 2000 - Feb 2019

First Milano - Milano , Milano

- Variazione di orari e sedi lavorative in caso di necessità.
- Copertura di altre aree di attività durante picchi di lavoro e assenza di colleghi.
- Esecuzione degli incarichi affidati gestendo la pressione lavorativa.
- Approccio al servizio finalizzato alla piena soddisfazione del cliente.
- Organizzazione delle attività in base all'urgenza e al carico di lavoro assegnato.
- Attenzione e rispetto di istruzioni e suggerimenti ricevuti nell'esecuzione delle attività richieste.
- Aiuto ai colleghi neoassunti nello svolgimento delle attività.

- Uso di una comunicazione capace di facilitare i rapporti e favorire l'attività.
- Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.
- Svolgimento dei compiti assegnati con attenzione e precisione.

Guardia giurata armata per il trasporto di valori

Ago 2009 - Mar 2015

Civis - Paruzzaro, Borgomanero

- Raccolta, analisi ed elaborazione di dati e informazioni.
- Ricezione e smistamento di telefonate, e-mail e posta.
- Gestione di database, banche dati e registri.
- Accoglienza e assistenza informativa a supporto dell'utenza.
- Catalogazione dei documenti cartacei secondo i criteri previsti.
- Corretta vestizione di uniforme e giubbotto antiproiettile per il periodo del servizio a bordo e sino al rientro in sede.
- Comunicazione tempestiva di problemi e irregolarità riscontrate nel corso del servizio e applicazione delle procedure del caso.
- Piantonamento o pattugliamento a piedi degli esercizi commerciali.
- Controllo degli accessi in strutture private e regolazione dei flussi in entrata e uscita.
- Servizio di vigilanza fissa, saltuaria e su allarme.
- Segnalazione tempestiva di situazioni anomale o di pericolo.
- Vigilanza da remoto attraverso sistemi di videosorveglianza e di controllo dell'utenza.
- Intervento rapido in situazioni critiche che possono arrecare danni a cose o persone.
- Segnalazione alle Forze dell'ordine di comportamenti che attentano all'ordine e alla sicurezza.
- Allontanamento di individui non graditi in modo professionale ed efficiente.

Istruzione e formazione

Attestato di qualifica tecnica istruttore, Personal Training 1 livello , 2024

Accademia Domani - Milano , Milano

- Certificazione

Diploma Tecnico, Grafico , 1986

Muller grafic - Wil Sg, Svizzera

- Certificazione

Competenze linguistiche

Italiano: Lingua Madre

Tedesco:



Padronanza

C2

Spagnolo:



Principiante

A1