



Contatti

 +39 3489746514

 gambicchiagiorgia@gmail.com

Lingue

Italiano Madrelingua

Inglese B1

Su di me

Laureata in Scienze Motorie, Sport e Salute presso l'Università degli Studi di Messina, sono chinesiologa e istruttrice con esperienza pluriennale nella ginnastica artistica femminile, lavoro con bambine e ragazze dai 4 ai 15 anni. Mi occupo della programmazione e conduzione degli allenamenti, con particolare attenzione allo sviluppo di forza, flessibilità, coordinazione e tecnica. Ho inoltre ampliato la mia formazione nel mondo della danza conseguendo il diploma di Insegnante Heels di 1° livello, integrando le competenze acquisite nel percorso universitario con il lavoro sulla consapevolezza corporea, sulla preparazione fisica e sull'espressività del movimento

Giorgia Gambicchia

Chinesiologa

Esperienza professionale

2023- ATTUALE | PALESTRA DNA

Personal Trainer, Istruttrice corsi fitness

Realizzazione di programmi di allenamento personalizzati finalizzati alla ricomposizione corporea e al miglioramento della funzionalità. Programmazione e adattamento delle proposte motorie in base alle esigenze e alle risposte della persona. Affiancamento nell'esecuzione degli esercizi, con attenzione alla qualità del movimento e alla corretta esecuzione. Monitoraggio dei progressi e supporto motivazionale alla clientela.

2024- ATTUALE | FULL DANCE

Istruttrice Ginnastica Artistica Femminile

Programmazione dei risultati sportivi da raggiungere a lungo termine coerentemente al potenziale individuale e di gruppo. Pianificazione e realizzazione dei programmi di allenamento realizzando lezioni settimanali per bambini di età compresa tra 4 e 15 anni. Supervisione e correzione delle tecniche per garantire sicurezza e miglioramento continuo. Creazione di esercizi mirati per lo sviluppo della forza, della flessibilità e della coordinazione

2024-2026 | CHINESIS CENTER

Chinesiologa

Attività motoria preventiva e adattata, con particolare attenzione alle esigenze individuali. Esperienza nel lavoro con persone anziane e in percorsi di recupero motorio post-chirurgico. Osservazione del movimento e utilizzo di valutazioni funzionali per orientare la proposta di esercizio. Programmazione e adattamento degli esercizi in base alle condizioni e agli obiettivi della persona. Monitoraggio dei progressi e documentazione delle sessioni.

2024-2025 | ASD ACADEMY

Istruttrice Ginnastica Artistica Femminile

2023- 2024 | ASD KEPOS

Istruttrice Ginnastica Artistica Femminile

2022-2024 | STUDIO PERSONAL TRAINING, DOTT.SSA NICOLETTI GRAZIA

Personal Trainer

Gestione clientela e ideazione di programmi di allenamento personalizzati per ogni cliente, tenendo conto delle esigenze specifiche, come riabilitazione, preparazione atletica o ricomposizione corporea.

2019- 2023 | ASD AZARIAN

Istruttrice Corsi Fitness, Ginnastica Artistica Femminile

Svolgimento tirocinio formativo universitario presso la loro struttura di 385 ore. Al termine inserimento nello Staff.

Istruzione e formazione

2026- DIPLOMA EUROPE HIPHOP MOVEMENT

Insegnante Heels 1^ livello

2025- DIPLOMA NAZIONALE LIBERTAS

Insegnante di Pilates Matwork

2024- DIPLOMA NAZIONALE OPES

Insegnante di Hatha Yoga 1^ livello

2024- DIPLOMA NAZIONALE TECNICO LIBERTAS

Preparatore Atletico 2^ livello

2023- ATTESTATO FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Allenamento senior in sala pesi

2023- ATTESTATO FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Istruttrice functional training & Body Building

2022- UNIVERSITÀ DI MESSINA

Laurea Triennale in Scienze Motorie Sport e Salute L-22

2018- ISTITUTO SCUOLA SUPERIORE E.AINIS MESSINA

Diploma di Scienze Umane

Capacità relazionali e organizzative

Gestione di lezioni individuali, piccoli e/o grandi gruppi.

Capacità di ascolto e attenzione alle esigenze individuali

Comunicazione chiara e accompagnamento della persona durante il percorso motorio.

Capacità di adattare le proposte in base alle risposte della persona.

Attitudine al lavoro di squadra e alla collaborazione con altre figure professionali.

Interesse per l'aggiornamento e la formazione continua.

Competenze Professionali

Osservazione posturale e analisi del movimento

Valutazione funzionale

Programmazione di esercizi individualizzati

Adattamento e progressione del lavoro motorio

Mobilità articolare e flessibilità

Controllo motorio e consapevolezza corporea

Esercizio fisico adattato

Utilizzo di esercizi di Pilates e Hatha Yoga