

CURRICULUM VITAE

Serena Dalle Palle

Nata a Vicenza il 03-06-1983

Residente in Via Della Biscia, 215 Padova

Cell: 349-1654505

E-mail: serena.dallepalle@gmail.com

ESPERIENZE LAVORATIVE

- Da Marzo 2022 ad oggi: **Professoressa a contratto** presso la **Facoltà di Scienze delle Attività Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Padova**. Corso teorico pratico da 60 ore di *"Allenamento Funzionale"* nel percorso di Laurea Triennale.
- Da Ottobre 2018 ad oggi: **Assistente universitaria** del Professor Francesco Pacelli, presso la **Facoltà di Scienze delle Attività Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Padova**. Parte pratica del Corso di *"Ginnastica Compensativa e Metodologia dell'Allenamento"*, nel percorso di Laurea Triennale.
- Aprile 2018 ad oggi: **Docente presso la scuola di formazione "Functional Training School"**. Scuola nazionale che eroga corsi di formazione per tecnici fitness, associata all'ente sportivo **ASI**, riconosciuto dal **CONI**.
- Settembre 2021 ad oggi: **Preparatrice atletica** della società sportiva dilettantistica *"Nativitas Calcio"* per la categoria *"Giovanissimi"*.
- Da Settembre 2018 a settembre 2019: **Responsabile tecnico sala pesi** presso palestra Corpo Libero Wellness, Padova.
- Gennaio 2018 a Luglio 2022: **Responsabile tecnico allenamento funzionale dello studio Koru Vibe**, Noventa Padovana.
- Settembre 2012 a Dicembre 2017: **Responsabile tecnico area dedicata al Functional Training** presso l'*ASD Koru Studio* di Camin, Padova.
- Marzo 2014 a Marzo 2018: Allenatrice di Allenamento Funzionale durante i raduni degli **atleti Fiamme Oro Atletica Leggera**, presso il II Reparto Mobile di Padova della Polizia di Stato.
- Settembre 2011 ad oggi: **Personal Trainer** presso diversi centri fitness di Padova.
- Stagione 2011/13: **Istruttrice sala pesi, Functional trainer** presso palestra *Zero10*, Padova.

STUDI ACCADEMICI

- **Da Ottobre 2022:** Corso di Laurea Magistrale in **“Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate”** (Classe LM-67).
- **Ottobre 2014:** Laurea Triennale in **“Scienze delle Attività Motorie e Sportive”** (Classe L- 22) presso la Facoltà San Raffaele (Milano) con votazione 105/110.
- Tesi di laurea: *“Il release miofasciale in ambito fitness”*.
- **Dicembre 2007:** Laurea in **“Scienze della Comunicazione”** indirizzo Comunicazione di Massa Votazione: 100/110.
- **2003:** Diploma di maturità presso il liceo scientifico “G.B. Quadri” di Vicenza.

FORMAZIONE PROFESSIONALE

- **Novembre 2023:** Seminario di formazione **“Lower Limb. Biomechanics, Rehabilitation & Performance”** con il preparatore atletico e fisioterapista USA David Grey.
- **Ottobre 2023:** Corso Avanzato Metodo Raggi Pancafit **“Il cingolo pelvico: anca, bacino, sacro, coccige”**.
- **Febbraio 2023:** Seminario teorico pratico di **“Strenght & Mobility”** con il docente internazionale Joachim Hilderson, dedicato a proposte motorie di flessibilità, forza e mobilità articolare specifica in ambito atletico.
- **Gennaio 2022:** Seminario intensivo **“Raduno italiano di Movimento”** con il docente Marcello Palozzo, dedicato all’inventiva somatica, all’agilità collaborativa e al ruolo della destrezza in ambito del movimento.
- **Ottobre 2021:** Seminario intensivo **“Finding Flow”** con il docente tedesco Nil Teisner, dedicato ad Acrobatic Flow.
- **Settembre 2020:** Corso Avanzato Metodo Raggi Pancafit **“ Interazione tra funzione visiva e catene muscolari in un concetto di globalità”**.
- **Gennaio 2020:** Seminario intensivo internazionale a San Francisco (California) di **“Locomotion, Contact Improvisation, Handbalance e Acrobatic Flow”** con i docenti statunitensi Shira Yaziv e Sebastian Grubb.
- **Novembre 2019/Gennaio 2020:** Formazione **“Livelli Base Metodo Raggi con Pancafit”**.
- La formazione base di questo metodo consolidato da anni, è dedicata al riequilibrio posturale secondo un approccio globale.

- **Maggio/Giugno 2018:** Corso di formazione ***“Human Optimization Movement 2° livello”*** scuola di formazione 4 Move. Corso rivolto allo studio anatomico/fisiologico del Sistema Nervoso, orientato all’approfondimento teorico dei sistemi visivo e vestibolare con una parte pratica dedicata a protocolli di allenamento specifici per questi due sistemi.
- **Aprile 2018:** Corso di formazione ***“Istruttore allenamento funzionale 2° livello”*** con la scuola di formazione Functional Training School con il docente Guido Bruscia.
- **Febbraio 2018:** Corso di formazione ***“Istruttore allenamento funzionale 1° livello”*** con la scuola di formazione Functional Training School con il docente Guido Bruscia.
- **Settembre/Ottobre 2017:** Corso di formazione ***“Human optimization Movement 1° livello”*** scuola di formazione 4 Move. Un metodo dedicato alla risoluzione di algie, al miglioramento della prestazione sportiva e della postura, che ha come base il legame tra attivazioni neuromuscolari, mobilità articolare e risposta del sistema nervoso centrale.
- **Dicembre 2016:** Ricertificazione internazionale di ***“Tacfit”***.
- **Ottobre 2016:** Corso di formazione ***“Depth System Golf, lower extremity, pelvis and core”*** con il preparatore atletico di golf USA Craig Davies presso Golf Club Montecchia (Abano Terme).
- **Maggio 2016:** Corso di formazione ***“Bodhi suspension system”***, con rilascio dell’attestato da parte della scuola **Balanced Body**. Un corso dedicato all’utilizzo del Bodhi, attrezzo, per uso allenamenti in sospensione.
- **Febbraio/Aprile 2016:** Corso di ***“Personal Trainer Posturale”*** con la scuola di formazione **FBI Team**. Questo percorso mi ha permesso di apprendere come effettuare valutazioni posturali, muscolari e funzionali, trattare i dati ottenuti e programmare allenamenti in funzione delle diverse problematiche dei soggetti.
- **Novembre 2015:** Certificazione internazionale di ***“FlowFit”*** con il docente USA Scott Sonnon. Disciplina facente parte del sistema Tacfit, si basa sull’utilizzo di sequenze dinamiche di movimenti multiplanari a corpo libero, ripresi dal Prasara Yoga.
- **Settembre/Ottobre 2015:** Master di formazione ***“Slimming Training Specialist”*** con la scuola di formazione ELAV Institute. Obiettivo quello di operare nell’ambito del dimagrimento con soggetti sani e/o patologici mediante protocolli di allenamento ad hoc. Utilizzo di strumentazioni specifiche (BIA, Adipometro, Metabolimetro, Plicometria). Certificazione riconosciuta da EHFA (European Health and Fitness Association).
- **Marzo 2015:** Corso di ***“Plicometria Pratica”*** (l’analisi bicompartimentale in palestra) con la scuola di formazione Advanced Osteopathy Institute.

- **Gennaio 2015:** Corso di formazione “**Flexible Steel**” con il docente USA Jon Engum, un percorso mirato al miglioramento della mobilità e flessibilità.
- **Dicembre 2014:** Certificazione internazionale di “**Tacfit**”, sistema di allenamento nato per allenare i reparti speciali delle forze dell'ordine, successivamente adattato per l'ambiente fitness.
- **Giugno 2014:** Corso di formazione “**Release miofasciale Preventive Area**” con la scuola di formazione ELAV Institute.
- **Marzo 2014:** Corso di formazione “**TRX Suspension Training**” con rilascio attestato internazionale dalla scuola di formazione ELAV Institute
- **Gennaio/Febbraio 2014:** Corso di formazione “**Functional Fitness Training 2.0**” con la scuola di formazione ELAV Institute.
- **Agosto 2013:** Certificazione internazionale di “**Crossfit**”, allenamento che combina elementi di pesistica olimpica, ginnastica artistica e preparazione endurance.
- **Settembre 2012:** seminario di “**Dynamic Joint Mobility**” con il docente Daniele Baiocchi, certificato Z-Health Performance.
- **Giugno 2012:** seminario di “**Interval Training**”, certificazione conseguita presso CSEN Veneto.
- **Aprile 2012:** Corso di primo livello “**Suspension Training**” organizzato da Conform di Conquest s.r.l. Un allenamento funzionale, completo e stimolante, applicabile all'*one to one*, o anche a mini gruppi di persone.
- **Marzo 2012:** Corso di formazione “**Fast Fitness - weight down**” e “**Fast Fitness – tone up**”, organizzato da Conform di Conquest s.r.l. Metodi innovativi di lavoro a circuito che permettono di ottenere risultati in ambito dimagrimento e preparazione atletica.
- **Gennaio 2012:** Seminario monotematico di aggiornamento tecnico “**Programmazione dell'esercizio aerobico**” organizzato da ISSA Italia.
- **Novembre 2011:** Certificazione internazionale di **Personal Fitness Trainer (CFT3)** rilasciata da **ISSA Italia (International Sport Sciences Association)**
- **Maggio 2011:** Diploma nazionale **Istruttore Aerobica e Step** 1° livello certificato da CSEN (centro sportivo educativo nazionale)
- **Marzo 2011:** *Corso di 1° Livello **Istruttore Fit Rugby Conditioning**

LINGUE

Buona conoscenza della lingua inglese parlata e scritta (**conseguimento del livello Upper-Intermediate clo British Institute**).

CARRIERA SPORTIVA

Lotta libera a livello agonistico dal 1998 al 2009. Nel 2001 e 2002 vicecampionessa italiana.

Ai sensi del Dlgs 196 del 30 Giugno 2003, autorizzo il trattamento dei dati qui contenuti, ai fini di ricerca e selezione del personale.