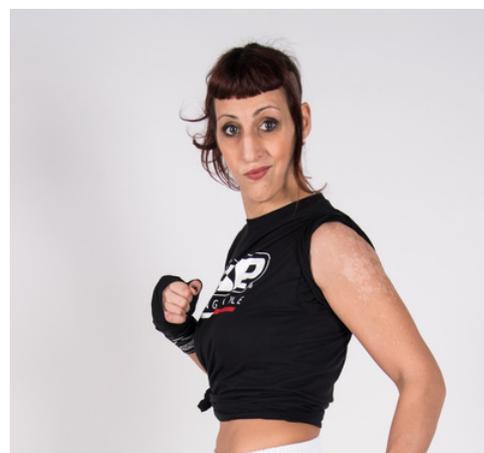




Cristina Caruso

CHINESIOLOGA



ISTRUZIONE

2024 - UNIVERSITÀ CATTOLICA - MILANO



Laureanda Magistrale:
Attività Motoria Preventiva e Adattata

2014 - UNIVERSITÀ CATTOLICA - MILANO



Laurea Triennale:
Scienze Motorie e dello Sport

2005 - LICEO STATALE G. AGNESI - MILANO



Diploma Linguistico

CORSI FORMATIVI

2023 - COACHING DI 1° LIVELLO



International School of Professional
Coaching

**2022 - OPERATORE TECNICHE COMPLEMENTARI
SPORTIVE**



Studio Tirelli

2022 - TECNICO MULTIDISCIPLINARE



Federazione Italiana Disabili Intellettivi
Relazionali

2018 - 1° E 2° LIVELLO BACK/NECK/BONE SCHOOL



Back School - Programma Toso

2016 - DIPLOMA FUNCTIONAL TRAINING



Federazione Italiana Fitness

2012 - TECNICO BASE PANCAFIT - 1°-4° LIVELLO



Postural Service - Raggi Method

CONTATTI



ANAGRAFICA



LINGUE

English > Fluent



Français > Fluid



ESPERIENZE PROFESSIONALI

DAL 2012 - ISTRUTTRICE KICKBOXING E PERSONAL TRAINER



- **DAL 2020 - PALESTRA LA TIGRE NERA:**
classi Juniores e Seniores



- **DAL 2022 - A.S.D. GYM ACCADEMY MILANO:**
classi Young e Old Cadets, Fitness per Adulti

DAL 2016 - DOCENTE REGIONALE NEI CORSI DI FORMAZIONE FEDERKOMBAT



- Corso Educatore Sportivo Attività Giovanili
- Lezioni su Teoria dell'Allenamento, Stretching
- Lezione su Didattica Sportiva

DAL 2013 - LIBERA FORMATRICE NEL SETTORE KICKBOXING



ALTRE ESPERIENZE PROFESSIONALI E TIROCINI

ESTATE 2022 - CAMPUS PARALIMPICO MULTIDISCIPLINARE IN LIGNANO SABBIA D'ORO
CIP - FISDIR

DAL 2020 AL 2022 - PERSONAL TRAINER, ISTRUTTRICE E FRONT DESK
ASD Kick and Punch

DAL 2019 AL 2020 - ISTRUTTRICE KICKBOXING AMATORI E PERSONAL TRAINER
ASD Spazio66

PRIMAVERA 2019 - TIROCINIO DI FISIOCINESITERAPIA GERIATRICA
R.S.A. Korian - sede Santa Marta

DAL 2015 AL 2020 - ISTRUTTRICE GERIATRICA DI GINNASTICA FUNZIONALE
A.S.D. Sempre in Forma

DAL 2014 AL 2020 - ISTRUTTRICE KICKBOXING BAMBINI E ADULTI, CORSI FITNESS
A.S.D. MaxiSport

ESTATE 2018 - TRAINER PRESSO VILLAGGIO VACANZE IN SHARM EL-SHEIKH
Turisanda - 4Fun

DAL 2013 AL 2017 - PERSONAL TRAINER, ISTRUTTRICE KICKBOXING E FITNESS
A.S.D. Ludus Magnum

ESTATE 2016 - EDUCATRICE SPORTIVA CAMPI ESTIVI DIURNI
CIEF - L'Orma

DAL 2013 AL 2015 - FRONT DESK PRESSO CASA EDITRICE
Mediafriends SRL - TattooLife

DAL 2012 AL 2014 - ALLENATRICE KICKBOXING, BOXE AMATORI
Heavy Training Palestre

**DAL 2010 AL 2012 - ANIMATRICE E COORDINATRICE IN TORNEI SPORTIVI
UNIVERSITARI INTERNAZIONALI**
EuroSportEvents

CORSI FORMATIVI SPORT DA COMBATTIMENTO

2022 - ASPIRANTE TECNICO

Federazione Pugilistica Italiana



2020 - CINTURA NERA III° GRADO

FederKombat

2014 - TECNICO ETÀ EVOLUTIVE

FederKombat



2014 - ISTRUTTRICE

FederKombat

CARRIERA AGONISTICA

RISULTATI PROFESSIONISTICI

Titoli Mondiali:

2018 WAKO - K1 (ROM)

2018 DSF - K1 (POL)

2017 WAKO - FULL CONTACT (NOR)

2017 IKF - FULL CONTACT (GBR)

Titoli Europei:

2015 FIKBMS - FULL CONTACT (ITA)



RISULTATI DILETTANTISTICI

dal 2012 al 2018 Atleta Nazionale nelle seguenti discipline:

Kick Light - Light Contact - Low Kick - Full Contact - K1

Medaglia d'Oro:

2016 Campionato Europeo - K1

2015 Campionato Mondiale - Kick Light

dal 2010 al 2017 Campionessa Italiana

Medaglia di Bronzo:

2018 Campionato Europeo - Full Contact

2015 Campionato Mondiale - Full Contact

2014 Campionato Europeo - Light Contact

2013 Campionato Mondiale - Kick Light

2012 Campionato Europeo - Kick Light

2017 Qualificazione World Games, Wroclaw (POL)



MILANO, 10-10-2023

Cristina Caruso

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).