

## INFORMAZIONI DI CONTATTO

**Email:** laura.cavalierking@gmail.com  
**Indirizzo:** via Forlanini Carlo 9 - 07100 Sassari, Italia  
**Telefono:** 3917686776

## DESCRIZIONE

Personal Trainer FIPE (Federazione Italiana Pesistica), istruttrice di fitwalking abilitata, educatrice ludico sportiva UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti). Ottime capacità comunicative e relazionali e spirito di squadra.

## ESPERIENZA

### Sassari

1995 - 2009

#### Istruttrice di attività motoria presso palestre private

Attestati sportivi di specializzazione

- Corso di "Aerobica-Step-Funk" - 1996
- Diploma di "Fit-Ball Training" - 1996
- Nike "Total Body Conditioning" - 1996, 1997, 1998
- Reebok "Flexible Strength" - 1997
- Reebok "Step Reebok Muscle Definition, Fundamentals & Basic Choreography, Citcuits" - 1998, 1999, 2000
- Corso di Spinning - 1999

### Sassari

2009 - 2024

#### Istruttrice di attività motoria ed educatore ludico-sportivo di 1° livello

UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)

Istruttrice di ginnastica dolce e corpo libero ed educatore ludico sportivo SGA presso centri estivi UISP.

### Genova

2017 - 2019

#### Corso di formazione

Master in posturologia - Metodo Rieduca®

- "Valutazione funzionale, rieducazione posturale" - 16 ore - 22 ottobre 2017
- "Funzionalità lombare e dorsale" - 16 ore - 19 novembre 2017
- "Funzionalità cervicale" - 16 ore - 17 dicembre 2017
- "Ergonomia del cammino e dello stare seduti" - 16 ore - 21 gennaio 2018
- "La scoliosi" - 16 ore - 18 febbraio 2018
- "Articolazione temporomandibolare e postura" - 16 ore - 18 marzo 2018
- "Seminario didattico" - 16 ore - 10 giugno 2018
- "Posturologia e radiologia clinica, con il Metodo Rieduca®" - 16 ore - 19 maggio 2019

### Cagliari

2021

#### Corso di formazione

Fitness Personal Trainer FIPE (Federazione Italiana Pesistica) - 1° Livello

- Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
- Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
- Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
- Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento
- Elementi di valutazione funzionale
- Ginnastica funzionale: esercizi di pesistica: esercizi in sala pesi (bodyboulding)

### Cagliari

2023

#### Corso di formazione

Corso Personal Trainer Over 65 Specialist  
Federazione Italiana Pesistica - Sport e Salute

## Sassari

2024

### Corso di formazione

- Corso di avviamento al fitwalking (Metodo Maurizio Damilano)
- Stage tecnico per praticanti fitwalking
- Corso accompagnatori/divulgatori di fitwalking (1 Giugno 2024)

## Savigliano

2024

### Corso di formazione

Corso istruttori di fitwalking (19 Ottobre 2024)

---

## ISTRUZIONE

### Sassari

1985

#### Diploma di Ragioniere e Perito Commerciale

Istituto Tecnico Statale Commerciale ad indirizzo Amministrativo

Esperienza maturata nell'ambito amministrativo come impiegata, e nel settore del commercio come commessa specializzata e segretaria.

Voto: 58/60

### Sassari

1988

#### Qualifica Professionale "Quadro Commerciale". Corso annuale regionale 800 ore promosso dalla Regione Autonoma della Sardegna valido ai fini dell'ammissione ai pubblici concorsi.

Sogea Sardegna

Distinto

### Sassari

2001

#### Patente ECDL (pacchetto Office)

J - Service School

Ottimo

---

## LINGUE

Francese

B1

Inglese

B1

## COMPETENZE

Ottime capacità comunicative e relazionali, spirito di squadra, maturate esperienze nella gestione di risorse umane. Dinamica e sportiva. In possesso dei seguenti attestati: "Corso sulle manovre di disostruzione delle vie aeree da corpo estraneo nel bambino e nel lattante", Corso "BLS-D (Basic Life Support Defibrillation) tenuto da personale del 118, Corso sulla Sicurezza negli ambienti

di Lavoro (Legge 81/08) e Corso sulla Sicurezza per le misure anti-Covid. Patente: Categoria A - B auto munito.

Ulteriori informazioni: Iscritto al CSL di Sassari nelle liste di disoccupazione dal 20/03/2001. Autorizzo al trattamento dei dati ai sensi del D.Lgs. 196/03 e dell'art. 15 GDPR (Reg. UE 2016/679).

Data: 01/10/2024