

# ERIKA MARANGONI

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Data di nascita:** 30/05/1990

**Nazionalità:** Italiana

**Residente:** Asti

**contatto :** +39 327 6634780

**Email :** [marangoni.erika@yahoo.it](mailto:marangoni.erika@yahoo.it)

**Settore professionale:** Sport, Fitness, Educazione

## OBIETTIVI E PRINCIPI

Ho sempre pensato al mio lavoro come un'opportunità di crescita personale e professionale, per questo sono sempre alla ricerca di stimoli nuovi che possano portarmi a mettere in gioco al meglio le mie qualità e capacità in una continua sfida personale. Il rispetto verso gli altri e il lavoro degli altri è alla base del mio concetto di lavoro di squadra, specialmente in un ambiente sportivo. Quotidianamente nel mio lavoro cerco di mettere sempre professionalità, serenità e divertimento. La più grande esperienza che ho vissuto è il viaggio di un anno in Australia, dove più che mai ho messo in gioco tutte le mie qualità e conoscenze e ho appreso nuove metodologie e interessanti strumenti utili al mio lavoro e alla mia persona.

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

### *attuale*

- **massaggiatore sportivo e personal trainer**
- **allenatore per Monferrato Rugby** preparo sessioni di allenamento tecnico e di motricità per bambini dai 3 ai 10 anni
- **educatore sportivo** presso società Rugbytots Asti gestisco lezioni di psicomotricità con bambini di età compresa tra 3 e 5 anni

### **giu – ago 2020**

- **attività di babysitting** presso famiglia privata (6 h al giorno per 5 giorni a settimana, bambina di 3 anni )

### **ott 2019 – nov 2019 (australia)**

**affiancamento ad allenatori e società di rugby australiane** durante due mesi di viaggio ho incontrato e affiancato allenatori di diverse società rugbystiche seguendoli

nella gestione degli allenamenti e affiancandoli nella parte organizzativa di eventi e tornei.

**Gen 2019 – Dic2019**

**ASSISTENTE ORGANIZZATIVA RUGBY  
per Darwin Hottest Seven Tournament**

(torneo di rugby seven internazionale) svoltosi a Darwin, Australia.

Promozione e attività organizzativa precedente al torneo.

Partecipazione al torneo precedente giovanile e

affiancamento ai vari allenatori di livello internazionale.

**cameriera** presso Vanto Restaurant (QVB, Sydney, Nsw)

**babysitter** presso privato

**Feb. 2018 – Dec. 2018** **PERSONAL TRAINER E MASSAGGIATORE SPORTIVO**

**(Asti, Palestra Zerottanta ; Crossfit Alfieri)**

- Allenamenti individuali e di gruppo
- sessioni di palestra
- allenamenti per bambini
- sedute post allenamento di massaggio
- affiancamento ad atleti post infortunio
- massaggio sportivo, decontratturante, pre e post gara

**Sept. 2011 – Jan 2018** **ALLENATORE DI RUGBY, PREPARATORE ATLETICO**

**(Rugby Monza, Rugby Sondrio, Rugby Cus Milano)**

- sessioni di allenamento junior e senior
- sessioni di preparazione atletica junior e senior
- allenatrice squadra femminile under 16 (campionesse d'italia nel 2015)
- sessioni di palestra
- massaggiatore sportivo

**SCARL RUGBY SONDRIO**

- allenatore categoria under 10
- allenatore categoria under 16 femminile e seniores
- mostricista sulle categorie del minirugby fino all'under 14
- tecnico progetto scuola primaria e secondaria

**RUGBY MONZA ASD**

- **allenatore under 10, under 14 e 16 femminile** (*incarico di definizione e conduzione di allenamenti sul campo e in palestra e di preparazione di un piano annuale di allenamento per le suddette categorie*)
- **tecnico nelle scuole primarie e secondarie per lo sviluppo e la promozione del rugby**
- **preparatore atletico per la categoria under 16 maschile**
- **preparatore atletico per la categoria seniores femminile**

**CUS MILANO ASD**

- allenatore categoria under 10

**RUGBY CERNUSCO**

- tecnico sviluppo scuole primarie e secondarie

**2013 – 2017**

**TECNICO EDUCATORE E TECNICO REGIONALE RUGBY**

- tecnico educatore e allenatore per centri estivi per Lombardia Ovale
- tecnico F.I.R. Secondo livello , responsabile selezioni categoria under 12, under 14 e under 16 femminile regionale

**2010 – 2011**

**ALLENATORE EDUCATORE DI ATLETICA**

presso società Nuova Atletica Astro (Vimodrone, Milano), per bambini di età compresa fra 5 e 10 anni.

**EDUCAZIONE**

**Dicembre 2015**

Diploma massaggiatore sportivo (Gemini Sport and Fitness Milano, Italy)

**Novembre 2014**

Laurea magistrale in Scienza Tecnica e Didattica dello Sport (Università Statale di Milano)

**Luglio 2014**

Diploma allenatore 2° livello F.I.R:

**Luglio 2009**

Diploma di maturità classica (Liceo Berchet, Milano)

**SKILLS**

**Lingue:** italiano, inglese (fluente), tedesco (buono)

**Computer skills:** Microsoft Office/Word/power point/exel

**altro :** fotografo amatore, arte, viaggi

**patente di guida:** patente B – patente internazionale