

# CURRICULUM VITAE



## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

**PUCA IRIS**

Indirizzo

Telefono

E-mail

Nazionalità

Luogo e data di nascita

## ESPERIENZE LAVORATIVE

Maggio 2010 - Ancora in corso

**"SPORT ACADEMY DANZA IN ASD"**

Viale Europa 128, 65010, Spoltore (PE)

Vice Presidente

Responsabile settore Arti Marziali

Insegnante Tecnico Federale di Karate

Responsabile Settore Rieducativo - Educativo - Preventivo

Istruttrice Core Training – Coreducation – Functional Training

Personal Trainer

Gennaio 2013 - Maggio 2013

**SCUOLA ELEMENTARE** di Vallemare, distretto di Cepagatti (PE)

Collaborazione come insegnante di Educazione Motoria

Settembre 2010 – Giugno 2013

Collaborazione presso

**"NEW PALEXTRA"** Pianella

**"SPORT ACADEMY DANZA IN ASD"** di Pescara Colli

**"URBANFITNESS"** Chieti

**"FASHON PALESTRE"** Pescara

Insegnante di Step, Pilates, Aerobica, Coretraining, Combat Crossfit

Avviamento allo sport ed attività motoria per l'età evolutiva

Istruttore di karate – Baby karate – Karate Agonistico

Rieducazione Posturale

Personal Trainer

Settembre 2002 – Luglio 2010

**CENTRO POLISPORTIVO ACCADEMIA**

Via Sangro, 6, 65010, SPOLTRE (PE)

Personal Trainer - Istruttrice sala pesi

Insegnante karate

Maggio 2008 – Settembre 2008 ; Maggio 2007 – Novembre 2007

**DECATHLON ITALIA SRL**  
SAN GIOVANNI TEATINO (CH)  
Hostess di cassa – Addetta alla vendita

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

1998-2003

**LICEO ARTISTICO STATALE G. MISTICONI di PESCARA**  
Conseguito il diploma in "Architettura e Design"  
Voto 90/100

2005-2008

**CORSO DI LAUREA IN "SCIENZE MOTORIE L33"**  
c/o UNIVERSITA' G. D'ANNUNZIO DI CHIETI  
Conseguita la qualifica di Dot.ssa in Scienze dell'educazione Motoria  
Tesi di laurea in Biochimica: "*Doping o Nutrizione: Sport da combattimento*"  
Votazione 100/110

2008 – 2010

**CORSO DI LAUREA SPECIALISTICA IN "SCIENZE E TECNICHE DELL'ATTIVITA' PREVENTIVA ED ADATTATA 76/S"**  
c/o UNIVERSITA' G. D'ANNUNZIO DI CHIETI  
Tesi di Laurea in Neuroanatomia e Neurofisiologia: "*Giunzione neuromuscolare: Sinapsi glutamatergica*"  
Voto 110/110 lode

2016 - Ancora in Corso

**CORSO DI LAUREA SPECIALISTICA IN "SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT LM/68"**  
c/o UNIVERSITA' DELL'AQUILA

## **CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE E RELAZIONALI**

Ottime capacità organizzative sia nell'ambito di lavoro individuale, sia in quello d'equipe.  
Predisposizione nelle relazioni interpersonali a prescindere dalla fascia di età.  
Ottime risorse nell'organizzare attività motorie e sportive nelle diverse fasce di età.

## **CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE**

- Operatore nell'educazione per la prevenzione di condizioni che costituiscono rischio per la salute (sedentarietà, sovrappeso, obesità);
- Educatore tecnico-sportivo nella gestione tecnica di attività motorie e sportive mediante l'ausilio di attrezzi e attrezzature specifiche (fitness - wellness), personal trainers, trainers di gruppo;
- Preparatore fisico esperto nella programmazione e nella conduzione dei programmi di allenamento
  - Avviamento allo sport ed attività motoria per l'età evolutiva
  - Personal Trainer
  - Pilates
  - Core training e Functional Training
  - Aerobica, Ginnastica Estetica, Pump, Gag, Fit Box
  - Kick-boxing
  - Qualifica di Insegnante Tecnico settore Karate presso la FIJLKAM-CONI con il grado di III° Dan trasferita a qualifica di Istruttore di Karate presso la FESIK con il grado di IV° Dan.
  - Rieducazione Posturale Preventiva e Adattata in ambiente antigravitario e gravitatorio
  - Rieducazione del Pavimento pelvico metodo Back School