

# Alessandra Bonera

## Curriculum Vitae

### Dati Personali:

Alessandra Bonera

Nata a Bolzano 22/12/1966



### Titoli di studio e corsi di formazione:

- Certificato di frequenza al corso di 100 ore (FIOFF905 tipo P) per operatori socio-motori, tenuto dalla fond. Artemio Franchi della Regione Toscana nel 1991
- Diploma ISEF conseguito nell'anno 1992 con votazione 110/110
- Brevetto di Istruttore Nazionale di Minibasket rilasciato dalla F.I.P. (Federazione italiana Pallacanestro) - Caspoggio (SO) 1994
- Corso F.I.P. (Federazione italiana Pallacanestro) per l'abilitazione all'insegnamento del Minibasket ai docenti delle scuole primarie - Bolzano 1994
- Diploma di terapeuta della riabilitazione per mezzo del cavallo - terapeuta della psicomotricità rilasciato da A.N.I.R.E. - Milano 1995
- Brevetto di assistente bagnante rilasciato dalla F.I.N. - C.O.N.I - Firenze 1995
- Corso Ginnastica dolce primo livello Milano Settembre 1998
- Insegnante Yoga primo livello conseguito presso Ass.ne Samadhi di Firenze - 2011 - Corso formativo 'Umanizzazione delle pratiche terapeutiche' (2009FI1751) Firenze 2011
- Corso di esecutore BLS-D Medicina dello Sport Centro Tecnico Coverciano (FI)

## **Lingue straniere:**

Tedesco: Ottima conoscenza della lingua parlata e scritta.

Patentino 'C' rilasciato dalla Provincia Autonoma di Bolzano

Inglese: Buona conoscenza della lingua parlata e scritta.

## **Esperienze lavorative:**

1990-2000 Operatore presso diversi 'Centri Estivi' nelle città di Fiesole (FI) e Bolzano nonché insegnante di diverse discipline sportive presso strutture e associazioni specifiche;

1990-96 Istruttore di Pallacanestro presso la Soc. Sportiva Basket di S. Casciano (FI);

1994-95 Scuola Primaria di San Casciano Val di Pesa (FI) - Progetto motorio finalizzato all'avviamento del MiniBasket

1990-2000 Ippoterapista presso il CIT - A.N.I.R.E. di Firenze;

1992-2002 Istruttore di Pallacanestro presso la Società Sportiva S.M.Coverciano a Firenze;

2000-2007 Collabora con il Comune di Bagno a Ripoli (FI) come insegnante di educazione motoria per lo svolgimento del progetto dei laboratori del "Mercoledì ludico".

2002-2007 Partecipa come insegnante di educazione motoria per lo svolgimento del progetto C.O.S. nei programmi di educazione motoria svolti presso le scuole elementari del plesso di Bagno a Ripoli (FI);

2003-2006 Istruttore di Pallacanestro presso la Società Sportiva Florence Basket di Firenze;

1994-2006 Organizzatrice e insegnante di corsi di ginnastica in acqua per l'associazione sportiva Gulliver presso le piscine A. Franchi e Costoli di Firenze;

2006-2009 Istruttore di Pallacanestro presso l'Ass. AICS di Strada in Chianti;

Dal 2009 fino ad oggi Istruttore di Pallacanestro presso l'A.S.D. Firenze 2 Basket;

Dal 2006-2014 fino ad oggi ha tenuto corsi di ginnastica terapeutica in acqua e corsi di ginnastica posturale presso il centro di fisioterapia 'Blue Clinic' di Bagno a Ripoli'

2014-2015 Insegna educazione motoria e avviamento al minibasket presso le scuole elementari 'Villani' di Firenze e 'Marconi' di Bagno a Ripoli.

2016-2020 Attraverso la costituzione di una Associazione Culturale "AttivaMente", insegna e promuove corsi di ginnastica posturale e progetti di attività motoria per adulti e bambini. (Centri estivi, settimane del benessere, Nordic Walking.)