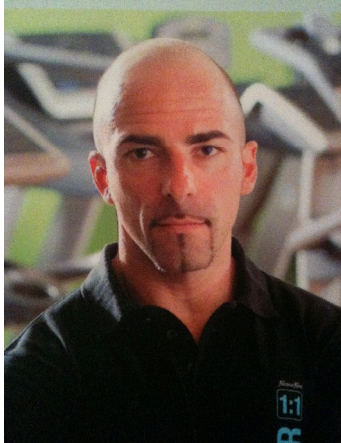


Stefano Mosca
- *curriculum professionale* -



Dati anagrafici

Nato a Bologna, il 17-7-73
Residente a Zola Predosa, Bologna

Cell. 348 9287653
Email. stefanopft@email.it

Formazione

- 2011/2012: Sa.N.I.S Scuola di Nutrizione ed Integrazione nella Sport, Università di Parma
- 2005/2006/2008/2009: Congresso Nazionale SIAS Società Italiana Alimentazione e Sport
- 2003: Scuola Studio Sport, Milano
Ricevuto certificazione Operatore Pancafit 4° livello
- 2002: ISSA International Sport Science Association, Milano
Ricevuto Diploma CFT 2 Certified Fitness Trainer
- 2001: FIF Federazione Italiana Fitness, Ravenna
Ricevuto Diploma di Istruttore Fitness
Master in Supplementazione & Nutrizione
Master in Tecniche di Allenamento

Socio SINSeB Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere

Operatore Akern BIA 101 (Body Impedence Analyser) www.akern.com

Esperienze di lavoro

- 2013 fino a oggi: Wellness Studios - Studio privato di personal training
- 2003 fino a settembre 2013: Health City, Bologna - Personal Trainer
- 2000-2003: New Club, Bologna - Istruttore di Fitness
- 1996-2000: No Limits, Bologna - Istruttore di Fitness
- 2006: relatore al Congresso Nazionale AIIO Associazione Italiana Infermieri di Oncologia
- 2008 fino a oggi: consulente tecnico da SilService di Silvia Serra, centro Personal Training
- 2008 fino a oggi: consulente nutrizionale di “Sempre Avanti DLF” e “Pro Fighting Bologna”, thai boxe, team Zanotti e team Stefani
www.thaiboxebologna.com www.sempreavanti.it
Consigli per una sana alimentazione ed uso corretto degli integratori

Servizi

- Analisi della composizione corporea bi e tri compartimentale con impedenziometro Akern
- Analisi dell'idratazione e dello stato di forma per migliorare la performance
- Consigli alimentari per una sana alimentazione e corretto uso degli integratori
- Preparazioni e consulenza tecnica ed alimentare per il podismo
- Allenamento muscolare per la forza e per il fitness
- Programmi di ricondizionamento cardiovascolare
- Programmi per la perdita di peso
- Programmi post infortunio per la ripresa dell'attività motoria
- Ginnastica posturale con Pancafit