

# NICOLO' TAGLIAVINI



## INFORMAZIONI PERSONALI

Indirizzo Via Mozart 1 20021 Bollate (Mi)  
Telefono (+39) 02 38301407 (+39) 349 1643350  
E-mail [n.tagliavini@outlook.it](mailto:n.tagliavini@outlook.it)  
Nazionalità italiana  
Data e luogo di nascita 20/09/1985 Garbagnate Milanese (MI)  
Codice fiscale TGLNCL85P20D912J  
Partita IVA 08898340966

Ho 31 anni, vivo e lavoro a Milano. Pratico karate a livello agonistico da 20 anni, ottenendo risultati anche in campo internazionale. Mi sono laureato in Scienze Motorie all'età di 24 anni. Sono un allenatore diplomato di *karate shotokan* e di arti marziali e da combattimento. Da 9 anni collaboro con palestre, centri sportivi e istituti di formazione primaria tenendo corsi di autodifesa, allenamento funzionale, pesistica, preparazione atletica e pre-agonistica e di educazione motoria.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Dicembre 2016-oggi **Personal Trainer** presso McFit Certosa (Via Pier Francesco Mola, 48, 20156 Milano)  
Seguo clienti in rapporto uno a uno producendo programmi di allenamento specifici per il raggiungimento dei loro obiettivi personali che vanno dal recupero funzionale post trauma/intervento, fino al modellamento del corpo (dimagrimento o aumento di massa muscolare) passando per il riequilibrio posturale.  
<https://www.mcf.it>
- Luglio 2014 - oggi **Istruttore sala attrezzi** presso **One On One s.r.l.** (via Durini 27 Milano)  
Realizzo programmi di allenamento specifici per i dipendenti delle aziende all'interno delle quali lavoriamo. **Istruttore corso di difesa personale** tengo lezioni di gruppo per addestrare i partecipanti a difendersi da aggressioni armate e non.  
<http://www.oneonone.it/>
- ottobre 2013 - oggi **Istruttore di karate specialità kata** presso la **società Ken to Zazen** (Limbiate).  
Insegnante e preparatore atletico/tecnico di karate in diversi gruppi divisi per fasce di età e grado di cintura; spaziando dai più piccoli 6 anni ai più grandi 23 anni.
- gennaio 2013 – giugno 2014 **Educatore motorio** presso il **Centro Comunale Olimpia** (Brugherio).  
Mi occupo dei programmi dei corsi scolastici di educazione fisica nelle classi seconde e terze elementari.
- marzo 2012 – dicembre 2014 **Istruttore sala attrezzi e corsi fitness** presso la **palestra Tonic** (via Cassinis 23 – Milano e Via Mestre, 7 - Milano).  
Realizzo programmi di allenamento (sia pesi sia fitness), tengo corsi di difesa personale e di functional training (attraverso l'utilizzo di attrezzi specifici, quali: struttura queenax, TRX, superfunctional, kettlebells, power bag, core board e medicine ball). <http://www.tonicnet.it>
- ottobre 2012 - giugno 2013 **Educatore motorio** presso l'**asilo S. Maria** – Bollate (MI)  
Ho tenuto un corso di psicomotricità con due classi della scuola per l'infanzia (bambini in età compresa tra i 3 e 5 anni).
- agosto 2009 - maggio 2012 **Istruttore sala attrezzi e responsabile del campus estivo** bambini 10/12 anni presso la **palestra Poli** - Novate milanese (MI) <http://www.centropoli.it/>
- stagione estiva 2009 e 2010 **Responsabile del campus estivo** presso il **Centro Sport Bollate** – Bollate (MI)
- ottobre 2008 - giugno 2009 **Allenatore** (corso di pre agonistica per la ginnastica artistica maschile bambini) presso il **Centro Sport Bollate** – Bollate (MI)
- settembre 2008 - luglio 2009 **Istruttore sala attrezzi** presso la **palestra 20Hours** (via Acerbi Bruzzano – Milano) <http://www.20hours.it/>
- stagione 2007 **Preparatore atletico squadra femminile di pallavolo 2° categoria** (15 ragazze di età compresa tra i 19 e i 30 anni) presso la Società sportiva A.C.L.I. (palestra di via Zandonai 1 – Cinisello)
- luglio 2005 - settembre 2007 **Allenatore karate** (gruppo di bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni) presso la palestra **Kines club** - Bollate (Mi)
- maggio 2005 - giugno 2007 **Operaio metalmeccanico** di 4 livello (Collaudatore produzione pannelli solari per satelliti militari) presso la **Galileo Avionica** (azienda multinazionale operante nella produzione di apparecchiature tecnologiche per il

settore aereo-spaziale militare)

stagione estiva 2004 **Addetto alla sicurezza** con mansioni di selezione all'ingresso e controllo notturno all'interno del privé presso il **locale Caffè Solaire** - Idroscalo di Milano

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Ottobre 2016 **Corso professionalizzante come MCB (Massaggiatore Capo Bagnino degli stabilimenti idroterapici)**  
Presso istituto privato Essence Academy Via Mentana, 15, 20900 Monza MB
- 2007 - 2010 **Laurea in Scienze Motorie e Sport** conseguita presso l'Università degli studi di Milano. Titolo della tesi: *"Analisi biomeccanica e patologica comparata di due metodi di rotazione del corpo nell'ambito del Karate"*. Voto **96/110**
- 2010 Corso universitario di fitness comprendente abilitazione come corsista per: ginnastica dolce, tecniche di rilassamento, stretching (66 ore)
- 2008 Corso universitario in teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: pallavolo con rilascio di certificazione di frequenza della regione Lombardia (66 ore)
- 2008 Corso universitario in teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: calcio con rilascio di certificazione di frequenza della regione Lombardia (16 ore)
- giugno 2006 **Diploma I.R.E.F.** (Istituto Regionale per l'Educazione e la Formazione) della regione Lombardia - corso di 200 ore sulla sperimentazione nelle scuole delle arti marziali e delle discipline di combattimento
- luglio 2005 **Diploma di allenatore di karate shotokan**  
(ho sostenuto un esame teorico e pratico dopo aver frequentato un corso di 60 ore sulle metodologie di allenamento del karate)
- 2003 Corso di autodifesa (100 ore)
- 1995 - 2000 **Maturità professionale quinquennale in tecnico delle industrie elettriche ed elettroniche**, conseguita presso l'Istituto professionale per l'industria e l'artigianato C. Correnti (Milano). Voto ottenuto **68/100**

## ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

Pratico karate dal 1998. Sono Cintura nera 2° DAN (1° DAN – superamento esame pratico il 02/07/2005  
2° DAN – ottenuto per meriti sportivi il 01/01/2009)

Da gennaio 2014 mi segue il maestro Saverio Frustagli (6° DAN), presso la società Yoseikan Karate. Associazioni di appartenenza: C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale) e C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), Federazione associata: F.I.J.L.K.A.M. (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali).

Dal 1996 fino al 2013 mi hanno seguito i maestri Tonino Trotta (8° DAN), Cristian Trotta (6° DAN) e Willyam Trotta (6° DAN), presso la società KINES CLUB di Bollate (Milano). Associazioni di appartenenza: A.I.A.P. (Associazione Italiana Auto Protezione), A.C.S.I. (Associazione Centri Sportivi Italiani) e C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), Federazione associata: F.E.S.I.K. (Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate)

Dal 2011 al 2013 sono stato atleta della Squadra Nazionale Italiana di Karate F.E.S.I.K. specialità Kata per la categoria Senior Maschile.

### RISULTATI OTTENUTI IN COMPETIZIONI INTERNAZIONALI:

14° INTERNATIONAL GRAND PRIX D'ITALIA (DESIO 24-25/3/2012)

- 3° classificato katà individuale
- 1° classificato katà a squadre

4° WUKO WORLD CHAMPIONSHIP (ACIREALE 29/6-3/7/2011)

- 4° classificato katà individuale (come atleta azzurro fesik)

2° COPPA DEL MONDO W.U.K.O. (IMPERIA 12-13/11/2010)

- 2° classificato katà individuale

KARATE CLUB WORD CHAMPIONSHIPS (NIZZA[FR]10-11/4/2010)

- 2° classificato katà individuale
- 3° classificato kata a squadre

12° INTERNATIONAL GRAND PRIX (DESIO 27-28/3/2010)

- 3° classificato katà individuale
  - 2° classificato kata a squadre
- 6° World Karate Championship for Club (Lignano Sabbiadoro 12-13/12/2009)
- 2° classificato katà individuale
- 10° WORLD CHAMPIONSHIP OF SHOTOKAN KARATE (JESOLO 10-12 ottobre 2008)
- 1° classificato katà individuale
- 1° EUROPEAN OPEN CHAMPIONSHIP (JESOLO 16-17/12/2006)
- 8° classificato katà individuale
- 1° COPPA EUROPA ITALIANA KARATE OPEN CHAMPIONSHIP (JESOLO 10-11/12/2005)
- 17° classificato katà individuale
- 13° SKUDUN GICHIN FUNAKASHI WORLD SHOTOKAN KARATE CHAMPIONSCHIP (GERMANIA 7-8-9/10/2005)
- 5° classificato katà individuale
- INTERNATIONAL KARATE CUP (CAMPINA ROMANIA 12-13/03/2005)
- 4° classificato katè individuale
  - 1° classificato kumite individuale

#### **RISULTATI OTTENUTI IN COMPETIZIONI NAZIONALI:**

- CAMPIONATO ITALIANO A.S.C. (RIMINI 17-18/05/2014)
- 1° classificato katà individuale
- CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO CINTURE NERE (CELANO 3-4/12/2011)
- 4° classificato katà individuale
- CAMPIONATO INTERPORVINCIALE F.E.SI.K. (BERGAMO 28/2/2010)
- 1° classificato katà individuale
- CAMPIONATI ITALIANI FIAM (FORMIGGINE (MO) 24-25/3/2007)
- 5° classificato katà individuale
- FIAM CAMPIONATO INTERPROVINCIALE 3°FASE (SABBIONETA 26/03/2006)
- 2° classificato katà individuale
- FIAM CAMPIONATO INTERPROVINCIALE 2°FASE (MODENA 26/02/2006)
- 2° classificato katà individuale
- CAMPIONATI ITALIANI FIAM (MONTECATINI 19-20/03/2005)
- 2° classificato katà individuale
- FIAM CAMPIONATO INTERPROVINCIALE 3°FASE (BERGAMO 23/01/2005)
- 3° classificato katà individuale
- FIAM CAMPIONATO INTERPROVINCIALE 2°FASE (BAREGGIO (MI) 28/11/2004 )
- 3° classificato katà individuale
- CAMPIONATI ITALIANI ACSI DI KARATE (RIMINI 5-6/2/2000)
- 1° classificato katà individuale

PRIMA LINGUA  
SECONDA LINGUA

ITALIANO  
INGLESE livello B1.2 (intermedio avanzato)

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Ottima conoscenza del sistema operativo Windows 2000 e dei programmi applicativi di Office. Buona conoscenza del sistema operativo Macintosh. Ottima conoscenza di software di grafica bitmap e vettoriale come Photoshop e Illustrator. Ottima conoscenza di software CAD e PLC.  
Capacità di coordinamento e lavoro di gruppo.

ALTRE INFORMAZIONI

Hobby: modellismo fantasy e la pesca sportiva che pratico dall'età di 7anni

Automunito: Patente categoria B

**Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03.**