



## **CURRICULUM VITAE DI FLAVIO RAINERI**

Nel 1998 la passione per l'attività fisica mi porta a trasferirmi a Milano, dove intraprendo un lungo percorso di formazione nel campo del Wellness. Inizio a frequentare la scuola di "Professione Fitness" sotto la guida del medico sportivo Alessandro Lanzani, e conseguo dapprima il diploma di "Istruttore di Fitness" di 1° livello, poi di 2° livello, e nell'anno 2000 completo la formazione conseguendo il diploma di "Personal Trainer".

Nel periodo 2001/2005 mi dedico allo studio e alla comprensione della postura ed intraprendo un nuovo percorso formativo frequentando la scuola di Posturologia del Prof. Daniele Raggi a Milano.

Consegno gli attestati di "Riequilibrio Posturale" di 1° e 2° livello, e successivamente di 3° e 4° livello.

Tra il 2006/09 mi occupo delle patologie che riguardano la colonna vertebrale e frequento la "Back School" del Prof. Benedetto Toso a Milano, conseguendo gli attestati di 1° e 2° livello.

Nel 2010 frequento il corso di specializzazione per Personal Trainer presso la scuola "ISSA" (International Sport Sciences Association) a Milano, conseguendo la certificazione internazionale di "Personal Fitness Trainer" nel 2012.

Nel periodo 2014/15 approfondisco le tecniche avanzate di allenamento e mi specializzo sul sollevamento pesi olimpico frequentando la scuola FIPE (Federazione Italiana Pesistica) a Milano, conseguendo il diploma di qualifica tecnica federale di "Allenatore Personal Trainer".

Sempre con la scuola FIPE consegno l'attestato del "Corso Regionale Kettlebell".

Sulla scia degli allenamenti avanzati sulla forza, frequento il corso di istruttori della FIPL (Federazione Italiana Powerlifting) a Milano, diretto dal preparatore Arnaldo Gruzza e consegno il diploma di "Strenght Trainer" nel 2016.

Sento di aver completato la mia formazione riguardo alle tecniche di allenamento e decido di approfondire un'altra mia passione; il campo della nutrizione.

Nel 2017 inizio a frequentare il "College of Naturopathic Medicine" a Milano e nel 2019 consegno il diploma di "Nutritional and Nutraceutical Consultant".

## **ESPERIENZE LAVORATIVE**

Nel 1999 esordisco come Personal Trainer presso la palestra "Universo" a Milano e vi rimango fino al 2004.

Tra il 2004/06 svolgo la professione di Personal Trainer presso hotel di lusso. Lavoro prima per l'hotel Melià a Milano, poi mi trasferisco a Porto Cervo e collaboro con l'hotel Romazzino e Cala di Volpe.

Al rientro a Milano, nel periodo che va dal 2006 al 2017, collaboro come Personal Trainer da libero professionista per i più prestigiosi centri fitness: Tonic, Fitness First, Get fit, Youfit.

Dal 2017 al 2019 collaboro con lo "Studio Medical Mom" del Dott. Alberto Calicchio (medico dell'A.C. Milan) a Milano, svolgendo la professione di Preparatore Atletico.