

# Cosimo Calvo

25/04/1986  
Via Oriana Fallaci, Peschiera  
Borromeo (MI)

Contatti:  
349 165 6811  
[cosimo86cm@libero.it](mailto:cosimo86cm@libero.it)



## Profilo professionale

Con pluriennale esperienza nel settore fitness, sono un lavoratore discreto e scrupoloso nel gestire qualunque tipo di situazione. Nelle esperienze precedenti, la mia attività ha avuto un impatto positivo nel settore di pertinenza grazie alla mia preparazione e dedizione.

Personalità socievole e ricca di interessi, con forte attitudine ai rapporti interpersonali e ottime capacità organizzative, nonché di valutazione dello stato di salute e dell'efficienza fisica dei propri clienti, specializzato nell'elaborare percorsi di allenamento efficaci e personalizzati.

## Capacità e competenze trasversali

Proattività e spirito di squadra

Orientamento agli obiettivi

Ottime abilità organizzative e di pianificazione

Capacità di lavorare sotto pressione

Capacità di problem solving

Team working

Motivazione

Affidabilità

## **Esperienze lavorative e professionale**

- Capo officina presso *Molino car Service* 2005-2006
- Fuciliere di marina presso Ministero della Difesa 2006-2007
- Consulente assicurativo presso *Alleanza Spa* 2009-2010
- Istruttore di body building e fitness presso *ASD Move your body* 2010-2022
- Addetto ai servizi di controllo presso varie attività di intrattenimento con la società *Fox Security* 2012-2018
- Operaio agricolo presso *Il Germoglio S.r.l.* 2013-2022
- Bagnino di V livello presso *Lido Stone Beach* 2017-2022
- Titolare del Bar Pub *Il fratello di Bacco* 2021-2022
- Istruttore di fitness presso *Tonic Club Milano* 2022-2023
- Personal Trainer presso *Reverbia* 2022-2024

## **Istruzione e formazione**

- Università telematica E-campus 2022-2024  
Laurea Magistrale in Scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la salute
- Università telematica E-campus 2022-2023  
Percorso Formativo per l'acquisizione di 24 CFU
- Università telematica E-campus 2020-2022  
Laurea di primo livello in scienze delle attività motorie e sportive
- Corso di formazione per addetto alla prevenzione incendi- 2022
- Abilitazione per l'esercizio dell'attività di commercio alimentare e di somministrazione di alimenti e bevande- 2021

- Specializzazione in Addetto ai servizi di controllo delle attività di intrattenimento e di spettacolo- 2013
- Attestato di istruttore di body building e fitness C.O.N.I. – 2010
- Corso di consulente in Infortunistica stradale – 2008
- Specializzazione in impiantista yacht ANFE- 2008
- Attestato di addetto ai servizi di vigilanza- Ministero della difesa- 2007
- Istituto tecnico industriale N. Copernico 2000-2005  
Diploma di meccanica nuovi programmi

### **Competenze linguistiche**

*Italiano : Lingua madre*

*Inglese : Conoscenza base ( A2/B1)*

### **Competenze tecniche**

*Conoscenza del pacchetto Office*

*Possesso di licenza di porto di fucile*

*Possesso di brevetto bagnino piscina e mare*

*Possesso di patente A2-A-B e nautica*

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR*