



Maria Granara

Nazionalità: Italiana Data di nascita: 14 ott 63 Luogo di nascita: Taranto, Italia

- ☒ Numero di
- ☒ Indirizzo e-
- ☒ Instagram:
- ☒ Facebook: [
- ☒ Abitazione:



PRESENTAZIONE

Professionista poliedrica con consolidata esperienza nell'ambito del benessere fisico, dello sport e della promozione di uno stile di vita attivo e sano. Lavoro come istruttrice di fitness, Pilates, Zumba, ginnastica dolce con gruppi eterogenei per età e capacità, sviluppando percorsi motori mirati al miglioramento della salute psico fisica. Ho operato anche come allenatrice e giudice sportivo nel settore dell'atletica leggera, affiancando bambini e ragazzi nella loro crescita sportiva. Appassionata di benessere, movimento e ambiente, metto al centro della mia attività la persona, promuovendo equilibrio, consapevolezza corporea e sostenibilità.

ESPERIENZA LAVORATIVA

☒ ASD CAM CLUB

Istruttrice di Ginnastica Dolce

[feb 16 – Attuale]

- Progettazione e conduzione di lezioni di ginnastica dolce rivolte a persone adulte e senior.
- Sviluppo di programmi motori finalizzati al miglioramento della mobilità articolare, della postura, dell'equilibrio e della respirazione.
- Utilizzo di tecniche di movimento dolce e consapevole, con esercizi a basso impatto per favorire il benessere muscolo-scheletrico.
- Creazione di un ambiente accogliente, motivante e inclusivo per stimolare la partecipazione attiva e la socializzazione.

☒ ASD JUST DANCE – TARANTO, Italia

Città: TARANTO | Paese: Italia

Istruttrice di Pilates

[gen 17 – Attuale]

- Conduzione di lezioni individuali e di gruppo per migliorare l'equilibrio corporeo, la respirazione e il controllo motorio.
- Adattamento degli esercizi in base alle esigenze specifiche dei partecipanti, anche in presenza di problematiche muscolari o articolari.
- Monitoraggio costante dei progressi e feedback personalizzato per ogni partecipante.

☒ PODISTICA TARAS presso il Campo Scuola – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Allenatrice di Atletica Leggera - Settore Giovanile

[set 12 – set 19]

- Progettazione e conduzione di allenamenti per bambini e ragazzi nelle diverse discipline dell'atletica leggera.

- Insegnamento delle tecniche di base e avanzate con approccio ludico-educativo, mirato allo sviluppo motorio armonico e alla formazione sportiva.
- Promozione dei valori dello sport: impegno, rispetto delle regole e spirito di squadra.
- Preparazione degli atleti alle competizioni locali e regionali, con attenzione alla crescita individuale e alla motivazione.
- Monitoraggio dei progressi atletici e supporto personalizzato in base alle capacità e potenzialità di ciascun giovane atleta.
- Collaborazione con famiglie, istruttori e responsabili del centro sportivo per la pianificazione delle attività.

ASD PALESTRA ACCADEMIA DE BARTOLOMEO – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Istruttrice di Pilates e Zumba

[gen 15 – gen 16]

- Realizzazione di coreografie dinamiche e coinvolgenti su base musicale per l'attività cardio-fitness.
- Pianificazione di esercizi mirati al miglioramento della postura, della flessibilità, del tono muscolare e della consapevolezza corporea.

ASD MAGNA GRECIA – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Istruttore di Fitness

[gen 10 – mag 12]

- Conduzione di lezioni di gruppo di fitness, aerobica, step e zumba, rivolte a utenti di diversi livelli.
- Creazione di un ambiente motivante, energetico e sicuro, favorendo la partecipazione attiva e il benessere psico-fisico dei partecipanti.
- Gestione della musica, del ritmo e delle coreografie per massimizzare l'efficacia e il coinvolgimento delle lezioni.

NATURAL FITNESS PALESTRA – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Istruttrice di Zumba

[nov 10 – mag 12]

- Adattamento degli esercizi e delle coreografie in base alle capacità fisiche dei partecipanti, per garantire inclusività e sicurezza.
- Promozione di uno stile di vita attivo e sano attraverso il movimento e il divertimento.
- Sviluppo di sessioni di allenamento volte a migliorare la resistenza cardiovascolare, la coordinazione, il tono muscolare e il benessere generale.
- Partecipazione ad eventi fitness, masterclass e iniziative promozionali.

FIDAL/CONI – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Giudice sportivo - Settore Atletica Leggera

[apr 10 – apr 12]

- Supervisione e applicazione del regolamento tecnico FIDAL.
- Coordinamento delle fasi di gara per le diverse discipline.
- Collaborazione con altri ufficiali di gara e staff tecnico per la gestione ordinata e puntuale degli eventi.
- Redazione di verbali di gara, gestione di eventuali reclami e comunicazione con la giuria.
- Partecipazione a corsi di aggiornamento e formazione continua promossi dalla federazione.

ASD MARTIAL SKILL CLUB – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Istruttrice di Fitness e Ginnastica Dolce per Senior

[ott 07 – mar 10]

- Sviluppo di programmi di esercizio fisico mirati al miglioramento della mobilità articolare, equilibrio, coordinazione e tono muscolare.
- Progettazione e conduzione di lezioni di ginnastica dolce adattate alle esigenze motorie di corsisti senior.
- Monitoraggio costante dello stato fisico dei partecipanti, con particolare attenzione alla prevenzione di infortuni.
- Utilizzo di tecniche di respirazione e rilassamento per favorire il benessere psico fisico.

PUNTO VENDITA e LABORATORIO SARTORIALE - IL CAMICIAIO – Taranto, Italia

Città: Taranto | Paese: Italia

Addetta alla vendite - Settore sartoriale

[mag 05 – mag 06]

- Accoglienza e assistenza alla clientela nella scelta di camicie su misura e confezionate.
- Rilevazione delle misure del cliente per la realizzazione di capi sartoriali personalizzati.
- Consulenza su tessuti, modelli, colli, polsini e altri dettagli personalizzabili.
- Realizzazione di riparazioni e modifiche sartoriali (orlature, regolazioni, cuciture).
- Gestione cassa, ordini e prenotazioni.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Corso di Formazione su "Unità Didattiche di Base"

UISP NAZIONALE [3 apr 25]

Paese: Italia | Sito web: www.uisp.it

Corso di Formazione in "Uffici Tecnico Regionale No Stadia"

UISP NAZIONALE [19 giu 21]

Paese: Italia | Sito web: www.uisp.it

Corso in "Giudice di Gara di Atletica Leggera"

FIDAL [apr 18]

Città: Bari | Paese: Italia | Sito web: www.fidal.it

Corso di Specializzazione Settore Fitness: Funzionale 2° Modulo

ENDAS PUGLIA [set 16]

Città: Taranto | Paese: Italia | Sito web: www.endas.it

Corso di Aggiornamento Settore Fitness e Danza: Specializzazione Pilates Banda Elastica

ENDAS PUGLIA [mar 16]

Città: Taranto | Paese: Italia | Sito web: www.endas.it

Corso di Specializzazione Settore Fitness: Funzionale

ENDAS PUGLIA [feb 16]

Città: Taranto | Paese: Italia | Sito web: www.endas.it

Corso in Jam Session Zumba

ZUMBA OFFICIAL - Beto Perez [apr 15]

Città: Bari | Paese: Italia | Sito web: www.zumba.com

Diploma di Istruttore di Atletica Leggera

FIDAL [mag 14]

Città: Bari | Paese: Italia | Sito web: www.fidal.it

Corso in " Istruttore di Zumba"

ZUMBA OFFICIAL - Beto Perez [set 12]

Città: Bari | Paese: Italia | Sito web: www.zumba.com

Corso in "Basic Steps Level 1"

ZUMBA OFFICIAL - Beto Perez [feb 10]

Città: Bari | Paese: Italia | Sito web: www.zumba.com

Corso Tecnico di Pronto Soccorso in Attività Sportive

PEGASUS - Associazione Sportiva Culturale [mar 06]

Città: Taranto | Paese: Italia

Diploma di Istruttore di 1°Livello di Aerobica

OPES [dic 02]

Città: Viterbo | Paese: Italia

COMPETENZE

COMPETENZE TECNICHE

organizzare l'ambiente sportivo / correggere movimenti potenzialmente dannosi / pianificare un programma di istruzione sportiva / organizzare l'allenamento / preparare una sessione di allenamento / personalizzare il programma sportivo / utilizzo delle attrezzature sportive / Coordinamento con team tecnici / Conoscenza del regolamento FIDAL e ruolo di giudice sportivo / seguire le tendenze del mercato delle attrezzature sportive / giudicare e prestazioni sportive / fornire consigli e consulenza

SOFT SKILLS

Leadership educativa e sportiva / Capacità di instaurare un ambiente empatico, positivo e inclusivo / Ascolto attivo e attenzione alle esigenze individuali / Team working / Creatività nella preparazione delle attività / Autonomia operativa

COMPETENZE INFORMATICHE

Pacchetto Microsoft Office / Posta elettronica e strumenti di comunicazione / Social media (Facebook, Instagram) / Navigazione web e strumenti online / Software per il fitness e la didattica

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A2

PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

HOBBY E INTERESSI

Capacità Artistiche

Appassionata di viaggi, adoro scoprire nuove culture e tradizioni. Amo preparare dolci, attività che coltivo come espressione di creatività e condivisione. La musica accompagna le mie giornate ed è parte integrante del mio lavoro nel fitness. Dedico tempo al benessere psico fisico attraverso lo sport, il movimento e la natura, con una particolare passione per il mare, luogo che rappresenta per me equilibrio e rigenerazione.

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

