



Luca Orlandini



Abitazione: Via Carlo Goldoni 47, 21100 VARESE (VA)



Cellulare: +39 3490585185



E-mail: lucaorla99@gmail.com



Telefono(i): 3490585185

Sesso: maschile | **Data di nascita:** 08/06/1999 | **Cittadinanza:** ITALIA

ESPERIENZA PROFESSIONALE

[01/2021 - 07/2025]

Ripetizioni e aiuto compiti

Lavoro in proprio - VARESE (VA) ITALIA

Attività o settore: istruzione, formazione, ricerca e sviluppo

Principali attività e responsabilità: Aiuto compiti e ripetizioni a bambini e ragazzi delle elementari e medie su materie scientifiche

[04/2024 - 06/2025]

Docente di scienze motorie

RepeatME - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Insegnamento dal punto di vista teorico per ragazzi in vista del superamento della loro maturità . Scopo : ottenimento diploma di liceo scientifico sportivo.

Insegnamento dal punto di vista teorico recupero anni scuola superiore .

Competenze e obiettivi raggiunti: Ho sviluppato ancor di piu' competenze di relazione con studenti a me affidati e competenze relative all'insegnamento in generale .

[10/2024 - 03/2025]

Corso di ginnastica posturale

Portale corsi Varese , Via Stadio 38 - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Prevenire il mal di schiena, curare la cervicale.

[09/2024 - 06/2025]

Bagnino di salvataggio

Varese Olona Nuoto , Via Elvio Copelli, 7 - 21100 Varese - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Attività di vigilanza e osservazione dei clienti dell'impianto . Verifica dello stato dei parametri chimici dell'acqua . Attenzione alla pulizia degli ambienti ed alla sicurezza .

[10/2024 - 03/2025]

Istruttore di fitness GAG

Portale corsi Varese , Via Stadio 38 - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Insegnate ed educatore. Il termine GAG è l'abbreviazione di Gambe, Addominali e Glutei che sono il focus di questa tipologia di fitness, che si ispira ai fondamentali dell'aerobica e dello step.

Competenze e obiettivi raggiunti: Comunicare con i clienti in modo efficace, mantenere alta la motivazione

[04/2023 - 06/2023]

Docente di scienze motorie e sportive

Centro RepeatMe , Piazza 20 Settembre, 3 - VARESE (VA) ITALIA

Attività o settore: istruzione, formazione, ricerca e sviluppo

Principali attività e responsabilità: La mia mansione era di preparare dal punto di vista teorico i ragazzi in vista del superamento della loro maturità, per ottenere il diploma di liceo scientifico sportivo.

Competenze e obiettivi raggiunti: Questa opportunità mi ha permesso di sviluppare maggiormente le mie competenze di relazione con gli studenti a me affidati, e mi ha migliorato la gestione del tempo dovuto al programmare le lezioni

[10/2022 - 06/2023]

Allenatore e aiuto disabili

Polha varese - VARESE (VA) ITALIA

Attività o settore: servizi

Principali attività e responsabilità: La Polha è una associazione dilettantistica multi-sportiva per disabili. Mi sono occupato di sport per disabili fisici, in particolare di: hand-bike, sitting volley e nuoto.

Competenze e obiettivi raggiunti: Come relazionarsi con persone disabili

[02/2021 - 06/2021]

Tutor scolastico

Università degli Studi dell'Insubria - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Il progetto coinvolge studenti universitari che si offrono come volontari per fornire supporto a studenti/studentesse delle scuole secondarie di I grado offrendo un servizio di tutoring gratuito online.

Competenze e obiettivi raggiunti: Progetto TOP

Il Tutoring Online Program è un progetto promosso dall'Università Bocconi e dall'Università di Harvard che punta a raccogliere la disponibilità di universitari per aiutare altrettanti studenti delle scuole medie inferiori in difficoltà nello studio e nelle relazioni, come conseguenza della situazione vissuta nei mesi di pandemia. Fornivo supporto in matematica e geometria non solo per migliorare il rendimento scolastico e le aspirazioni educative, ma anche il benessere psicologico e socio-emozionale. Durata complessiva 6 mesi.

[01/2021 - 04/2021]

Tirocinante

Campus Le Terrazze Ambulatorio di Medicina Sportiva, Via Giuseppe Mazzini, 10 - VARESE 21100 (VA) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Supervisione alle visite agonistiche e amatoriali
Test del lattato e del cammino (6 minute walking test)

Controlli dieta per sportivi

Competenze e obiettivi raggiunti: Saper valutare l'idoneità sportiva dei soggetti

[01/2020 - 05/2020]

Tirocinio Curriculare

SPORTING Palestra e SPA S.R.L. - VARESE (VA) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Affiancamento a un P.T., gestione sala attrezzi e presa visione dell'organizzazione sulla gestione della clientela, compilazione schede.

Pulizia e sanificazione degli spazi e delle attrezzature causa Covid 19

[06/2013 - 09/2018]

Assistente animatore centro estivo

Oratorio San Vittore Varese - VARESE (VA) ITALIA

Attività o settore: servizi ricreativi e culturali

Principali attività e responsabilità: Intrattenimento, giochi di gruppo, balli, laboratori artistici, aiuto compiti.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[2021 - 2023]

Scienze delle attività motorie preventive ed adattate

Università degli Studi INSUBRIA VARESE-COMO

Sede: VARESE

Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate

Votazione finale: 104/110

Livello QEQ: 7

Livello NQF: Laurea magistrale (2 anni)

Titolo della tesi: Utilizzo di un sensore inerziale per la valutazione posturografica: confronto tra metodi

Principali tematiche/competenza professionali possedute:

Utilizzo di un sensore inerziale per la valutazione posturo-grafica: confronto tra metodi

[2018 - 2021]

Scienze Motorie

Università degli Studi INSUBRIA VARESE-COMO

Sede: VARESE

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive

Votazione finale: 94/110

Livello QEQ: 6

Livello NQF: Laurea di primo livello (3 anni)

Titolo della tesi: Relazione tra lateralità e disturbi specifici dell'apprendimento, più comunemente noti come DSA.

ALTRE ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

[2024 - 2024]

CORSO DI FORMAZIONE

Durata: 2 mesi

Assistente bagnanti Piscina

COMITATO REGIONALE LOMBARDO FIN

Descrizione attività:

Brevetto Blsd Laico assistenti bagnanti FIN Robur et Fides

L'Assistente Bagnanti è una figura altamente specializzata, formata dai migliori allenatori di nuoto e nuoto per salvamento, abilitati dalla FIN. Sue peculiarità assolute sono prevenire e sorvegliare. Ha una natura dinamica, un'elevata cultura dell'acqua, forte senso di responsabilità, capacità nel prevenire gli incidenti e nel gestire le emergenze, coordinandosi con le autorità e altre figure professionali.

La FIN mi ha reso esperto delle tecniche professionali di nuoto per salvamento, di rianimazione, in caso di estrema necessità, dandomi anche della capacità di utilizzare il DAE (Defibrillatore Automatico Esterno).

[2024] **CORSO DI FORMAZIONE**

Durata: 2 mesi

Certificazioni Informatiche

Scuola di alta formazione SAN GIUSEPPE MOSCATI.

Descrizione attività:

Quattro percorsi accreditati secondo la direttiva MIUR 170/2016, sono quindi validi come punteggio per l'aggiornamento delle graduatorie docenti. Ciascun corso ha una durata di 200 ore.

Corso 1: Strumenti Informatici Innovativi per la Didattica (costituito da 14 moduli).

Corso 2: Coding (7 moduli).

Corso 3: Utilizzo della Lim nella Didattica (9 moduli).

Corso 4: Utilizzo del Tablet nella Didattica (9 moduli).

[2024] **CORSO DI FORMAZIONE**

Durata: 5 giorni

PT WARS

Sustainable Natural BodyBuilding

Descrizione attività:

Durante il seminario online di 5 giorni "PT Wars" Riccardo Grandi (e altri) hanno parlato di come padroneggiare l'arte e la scienza PRATICA del training per eccellere come professionista, frutto di oltre 30 anni di esperienza. Ho appreso:

-Le competenze fondamentali per passare da "PT teorico, come ce ne sono tanti" a Maestro Jedi del fitness

-Un nuovo approccio PRATICO per eccellere come Personal Trainer, ottenere più clienti e aumentare la ricorsività del coaching

-Dalla teoria alla pratica: come allontanare la mediocrità, differenziarti in un mercato saturo e lasciare indietro tutti i tuoi competitor

-Prevenire infortuni

-Metodi di gestione dello stress: mantieni alta la motivazione dei tuoi clienti per mantenerli a lungo

-Come strutturare l'allenamento "joint by joint" per ottenere risultati straordinari

-Casi studio reali e piani di allenamento vincenti

-Tecniche avanzate di programmazione dell'allenamento per adattare le sessioni ai diversi profili di resistenza

[2023] **Attestato SIFA**

SIFA

Descrizione attività:

Attestato di strutturazione di schede per l'allenamento in sala pesi, rilasciato da SIFA (scuola italiana fitness e alimentazione).

Lezione tenuta dal docente Max Corallo

[2023] **Attestato SIFA**

SIFA

Descrizione attività:

Attestato del corso Isotonic postural gym.

Il metodo IPG del prof. Pasquale Lengo è ideato per modulare gli atteggiamenti posturali e i paradismorfismi del rachide in sala attrezzi. Tenere conto delle alterazioni posturali di un soggetto, per strutturare una scheda di allenamento personalizzata, rappresenta la massima espressione di competenza e professionalità di un personal trainer.

[2023] **Tecnico FISDIR**

Formazione FISDIR

Descrizione attività:

Competenze acquisite dalla Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali

[2021] **Tecnico Smart-Coach**

Federvolley

Descrizione attività:

STUDI PRE-UNIVERSITARI

[2018]

Diploma secondario: Liceo Scientifico, opzione Scienze Applicate
Diploma italiano

COMPETENZE LINGUISTICHE

Altra(e) lingua(e)

Francese

ASCOLTO: A1 **LETTURA:** A1 **SCRITTO:** A1
INTERAZIONE ORALE: A1 **PRODUZIONE ORALE:** A1

Inglese

ASCOLTO: B1 **LETTURA:** B2 **SCRITTO:** B2
INTERAZIONE ORALE: B1 **PRODUZIONE ORALE:** B1

*Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
Quadro comune europeo di riferimento per le lingue*

COMPETENZE DIGITALI

AUTOVALUTAZIONE				
ALFABETIZZAZIONE SU INFORMAZIONI E DATI	COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE	CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI	SICUREZZA	RISOLVERE PROBLEMI
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Competenze informatiche di base:

OFFICE AUTOMATION

Elaborazione testi: (Intermedio) | **Fogli elettronici:** (Intermedio) | **Software di presentazione:** (Intermedio) | **Suite da ufficio:** (Intermedio) | **Web Browser:** (Intermedio)

PROGRAMMAZIONE

Linguaggi di Programmazione: (Intermedio) | **Programmazione web:** (Base)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Sistemi Operativi: (Intermedio)

GESTIONE DATI

Sistemi di gestione di database (DBMS): (Base)

GRAFICA E MULTIMEDIA

(Intermedio)

PATENTE DI GUIDA

Patente B

		
STAGIONE SPORTIVA 2023/2024		
Territorio 04 LM09 Varese		
Matricola 13157 ORLANDINI LUCA		
Nato a MILANO MI		il 08/06/1999
Data Tesseramento 20/08/2023		
Qualifica Smart Coach		

Certificazione di avvenuto tesseramento alla Federazione Italiana Pallavolo come

del Sig. ORLANDINI LUCA **Matricola** 13157

Nato a MILANO MI **il** 08/06/1999

Data Tesseramento 20/08/2023

Qualifica Smart Coach **ottenuta il** 25/02/2022

Note _____

Certificazione stampata il 04/09/2023

Rilasciata dal Comitato Territoriale 04 LM09 Varese



Scuola di Formazione
San Giuseppe Moscati
Biesse Solution srl
P.IVA 03244770784
San Lorenzo del Vallo (CS)
Via A. La Falce 85 - 87040

SI CERTIFICA CHE
LUCA ORLANDINI

Codice Fiscale

RLNLCU99H08F205I

Ha conseguito in data 14 Maggio 2024 il corso di formazione

CORSO CODING

con impegno complessivo di 200 ore superando con esito positivo l'esame finale

Attestato N° 147237-171-570-2646 San Lorenzo del Vallo (CS), lì 14 Maggio 2024

Il Presidente
Via A. La Falce, 85
D.IVA 03244770784
SAN GIUSEPPE MOSCATI San Lorenzo del Vallo (CS)



*Scuola di Formazione San Giuseppe Moscati - Biesse Solution Srl
Ente Accreditato dal Ministero dell'Istruzione e del Merito, per la formazione
del personale della Scuola ai sensi della Direttiva 170/2016*



Scuola di Formazione
San Giuseppe Moscati
Biesse Solution srl
P.IVA 03244770784
San Lorenzo del Vallo (CS)
Via A. La Falce 85 - 87040

SI CERTIFICA CHE
LUCA ORLANDINI

Codice Fiscale

RLNLCU99H08F205I

Ha conseguito in data 14 Maggio 2024 il corso di formazione

UTILIZZO DELLA LIM NELLA DIDATTICA

con impegno complessivo di 200 ore superando con esito positivo l'esame finale

Attestato N° 147237-171-570-2990 San Lorenzo del Vallo (CS), lì 14 Maggio 2024

Il Presidente
Via A. La Falce, 85
D.IVA 03244770784
SAN GIUSEPPE MOSCATI San Lorenzo del Vallo (CS)



*Scuola di Formazione San Giuseppe Moscati - Biesse Solution Srl
Ente Accreditato dal Ministero dell'Istruzione e del Merito, per la formazione
del personale della Scuola ai sensi della Direttiva 170/2016*

Scuola di Formazione
San Giuseppe Moscati
Biesse Solution srl
P.IVA 03244770784
San Lorenzo del Vallo (CS)
Via A. La Falce 85 - 87040



SI CERTIFICA CHE
LUCA ORLANDINI

Codice Fiscale

RLNLCU99H08F205I

Ha conseguito in data 8 Maggio 2024 il corso di formazione

UTILIZZO DEL TABLET NELLA DIDATTICA

con impegno complessivo di 200 ore superando con esito positivo l'esame finale

Attestato N° 147237-171-515-5442 San Lorenzo del Vallo (CS), lì 8 Maggio 2024

Il Presidente
Via A. La Falce, 85
D.IVA 03244770784
SAN GIUSEPPE MOSCATI San Lorenzo del Vallo (CS)



*Scuola di Formazione San Giuseppe Moscati - Biesse Solution Srl
Ente Accreditato dal Ministero dell'Istruzione e del Merito, per la formazione
del personale della Scuola ai sensi della Direttiva 170/2016*

Scuola di Formazione
San Giuseppe Moscati
Biesse Solution srl
P.IVA 03244770784
San Lorenzo del Vallo (CS)
Via A. La Falce 85 - 87040



SI CERTIFICA CHE
LUCA ORLANDINI

Codice Fiscale

RLNLCU99H08F205I

Ha conseguito in data 13 Maggio 2024 il corso di formazione

STRUMENTI INFORMATICI INNOVATIVI PER LA DIDATTICA

con impegno complessivo di 200 ore superando con esito positivo l'esame finale

Attestato N° 147237-171-561-2095 San Lorenzo del Vallo (CS), lì 13 Maggio 2024



Il Presidente

Via A. La Falce, 85

P.IVA 03244770784

San Lorenzo del Vallo (CS)



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito

*Scuola di Formazione San Giuseppe Moscati - Biesse Solution Srl
Ente Accreditato dal Ministero dell'Istruzione e del Merito, per la formazione
del personale della Scuola ai sensi della Direttiva 170/2016*



Corso di aggiornamento e formazione

Strutturazione di schede per l'allenamento in sala pesi

organizzato dalla SIFA (*Scuola Italiana Fitness e Alimentazione*)

il presidente dott. Fabrizio D'Agostino

ATTESTA

che

LUCA ORLANDINI

ha partecipato all'evento formativo, in modalità FAD, nell'anno 2023

Docente

Dott. Max Corallo



Corso di aggiornamento e formazione

ISOTONIC POSTURAL GYM

organizzato dalla SIFA (*Scuola Italiana Fitness e Alimentazione*)

il presidente dott. Fabrizio D'Agostino

ATTESTA

che

LUCA ORLANDINI

ha partecipato all'evento formativo, in modalità FAD, nell'anno 2024

Docente

Dott. Pasquale Iengo

Tesseramento On Line: Rinnovo Tessera Individuale



"Il pagamento è andato a buon fine, prenda nota dei seguenti dati e stampi questa pagina come ricevuta:

Nominativo: ORLANDINI LUCA

Codice Pagamento: Y:B34586

Codice Transazione: 4061746360201158

A tutti gli effetti lei è tesserato con la FIDIR per la stagione 2024 con numero tessera: VA0325

Grazie."

BREVETTO DI ASSISTENTE BAGNANTI



BREVETTO PROFESSIONALE PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' DI ASSISTENTE BAGNANTI

ORLANDINI LUCA

Categoria	Piscina (P) ASB-312660 Valido fino al 24/04/2025
Luogo e data	Piscina Robur et Fides Varese - Varese (VA) in data 24/04/2024
Codice Fiscale	RLNLCU99H08F205I
Domicilio	VIA GOLDONI 47 - 21100 - Varese (VA)

Il Presente documento attesta il possesso da parte del soggetto sopra indicato dei requisiti professionali previsti dalle vigenti normative per lo svolgimento di attività di sorveglianza dei bagnanti.

L'autenticità del presente documento è verificabile sul sito F.I.N. nella sezione dedicata agli Assistenti Bagnanti o direttamente attraverso l'utilizzo del QR-code riportato.



Stampato il 01/05/2024

Il Fiduciario di Salvamento

VERONESE OSCAR





BLSD

RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE di BASE e DEFIBRILLAZIONE PRECOCE OPERATORE LAICO

ai sensi di: Legge 120 del 03/04/2001, DGR 10306 del 16/09/2002, DM 18/03/2011, DGR 2869 del 29/12/2011 e DGR 4717 del 23/01/2013

Si certifica che: **LUCA ORLANDINI C.F. RLNLCU99H08F205I**

ha frequentato il corso svoltosi il 06/04/2024 presso VIA MARZORATI 51, 21100 Varese (VA), ROBUR ET FIDES aula interne alla sede della durata di **5** ore. Al termine della valutazione è risultato **IDONEO** ed è **ABILITATO** all'utilizzo del Defibrillatore semi-Automatico Esterno.

L'Istruttore

Dott. Oscar Veronese

Il Direttore del Centro di Formazione

Luca Torcello

Il Direttore AAT VARESE

Sede: **VARESE**

AATVA_fin-reglomb_CdFp166_VA_18481_0000044161

Data: **06/04/2024**

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
AL WORKSHOP

PT WARS

ATTESTATO RILASCIATO A

Seminario avanzato di 5 serate per personal trainer professionisti

Luca Orlandini



9-13 SETTEMBRE 2024

Luca Orlandini

Mario Fogarolo
Francesco Mesenaga
Matteo Brunetti



MASS

I EDITION of the INTERNATIONAL CONGRESS for the IMPROVEMENT of BODY COMPOSITION ICEN x MASS

Por medio del presente, se hace constar que:

Luca Orlandini

Ha COMPLETADO SATISFACTORIAMENTE su asistencia al congreso creado por ICEN Institute y MASS celebrado en el campus virtual de ICEN Institute. Su asistencia en el marco del evento son testimonio de su compromiso con el aprendizaje y el crecimiento profesional en el área de la mejora de la composición corporal.

4eb851daf7dd66b7

Duración del congreso: 9 horas

Patrocinador oficial del congreso:

LIFE PROTM
NUTRITION

