



Luca Orlandini



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



Cellulare: +39 3490585185



E-mail: lucaorla99@gmail.com



Telefono(i): 3490585185

CV aggiornato il 17/08/2025

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

ESPERIENZA PROFESSIONALE

[01/2021 - alla data attuale]

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, medie e superiori su materie scientifiche

[06/2025 - 09/2025]

Bagnino di salvataggio

Giulietta al lago, Via dei Canottieri, 15 - VARESE (VA) ITALIA

Area aziendale: qualità, sicurezza, ambiente

Attività o settore: servizi turistici

Principali attività e responsabilità: Come bagnino, la mia principale responsabilità è garantire la sicurezza dei bagnanti e prevenire incidenti in acqua e in area piscina. Mi occupo di monitorare costantemente l'ambiente, intervenendo prontamente in caso di emergenza e assicurando il rispetto delle norme di sicurezza. Mi impegno a mantenere un ambiente pulito e ordinato, fornendo assistenza e supporto ai clienti durante tutto il loro soggiorno.

Competenze e obiettivi raggiunti: Nel corso della mia esperienza, ho acquisito competenze di primo soccorso, rianimazione cardio-polmonare (RCP), e gestione delle emergenze. Ho migliorato le mie capacità di comunicazione e di lavoro in team, sviluppando un alto senso di responsabilità e attenzione ai dettagli. Tra gli obiettivi raggiunti, posso evidenziare il mantenimento di un ambiente sicuro, la riduzione degli incidenti e il miglioramento della soddisfazione dei clienti, contribuendo a creare un'esperienza piacevole e sicura per tutti i bagnanti.

[03/2025 - 06/2025]

Istruttore di psico-motricità

portalecorsi.com, Via Stadio 38 - VARESE (VA) ITALIA

Attività o settore: servizi ricreativi e culturali

Principali attività e responsabilità: Progettazione di attività ludiche atte a favorire lo sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo dei bambini.

Competenze e obiettivi raggiunti: Competenze specifiche nell'ambito dello sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo dei bambini. Progettare attività ludiche e didattiche mirate a favorire il movimento e l'equilibrio, e saper creare ambienti sicuri e stimolanti. per sviluppare abilità comunicative e relazionali per lavorare efficacemente con i bambini e le loro famiglie, promuovendo il benessere globale e l'autonomia dei piccoli utenti.

[10/2024 - 06/2025]

istruttore di fitness GAG

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

Principali attività e responsabilità: Insegnante 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

[10/2024 - 06/2025]

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]

istruttore di nuoto

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

Principali attività e responsabilità: Istruttore di nuoto per bambini di età compresa fra 5 e 12 anni.

Istruttore per lezioni private individuali per adulti.

- [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 .
- [04/2023 - 06/2025] **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:
 Abilitazione allo smart coach

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

Spagnolo

ASCOLTO: A2 LETTURA: A2 SCRITTO: A1
 INTERAZIONE ORALE: A2 PRODUZIONE ORALE: A1

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

Luca Carlandini

		
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





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





CERTIFICATO DI RINNOVO DEL BREVETTO DI SALVAMENTO

A seguito dell'istanza di rinnovo presentata in data 11/04/2025 e dell'esito favorevole della procedura prevista dall'articolo 16 del decreto del Ministro delle infrastrutture e dei trasporti del 2024 n. 85, e, in particolare, dell'esito favorevole della prova pratica effettuata in data 07/05/2025 presso la sede Varese (PISCINA ROBUR ET FIDES VARESE) dinanzi all'allenatore di nuoto per salvamento VERONESE OSCAR in possesso di abilitazione riconosciuta nel rispetto del Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi (secondo o terzo livello SNaQ) del CONI.

SI CERTIFICA IL RINNOVO DEL BREVETTO

RILASCIATO IN PRIMA ISTANZA IL 24/04/2024

PER L'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' DI

Assistente bagnanti nelle piscine

A

ORLANDINI LUCA

Nato a MILANO il 08/06/1999

Il presente brevetto è valido fino al giorno 07/05/2030, ai sensi dell'articolo 16 del decreto del Ministro delle infrastrutture e dei trasporti del 2024 n.85.



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 Mesenase
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 PRO[™]
NUTRITION

