


INFORMAZIONI PERSONALI



Lucrezia Casu

 ~~Lucrezia Casu~~ ~~3422000000~~ lucreziacasu.nsp@hotmail.com SKYPE [romandaisy@hotmail.it](https://www.skype.com/people/romandaisy@hotmail.it)Sesso Femmina | [Data di nascita](#) 03/02/1991 | [Nazionalità](#) Italiana

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Da Settembre 2015 - ad oggi

Consulente nutrizionale sportivoConsulenza nutrizionale
Via Gina Mazza, 4 (Roma)

Personalizzazione di piani alimentari per atleti e non provenienti da qualsiasi tipo di sport e collaborazioni con centri sportivi, farmacie ed erboristerie.

Da Settembre 2017 - ad oggi

Psicomotricità educativa "Attività Ludico-Motoria"Presso asilo nido "Colori del Mondo"
Roma

Da Settembre 2016 - ad oggi

Allenatrice di NuotoA.s.d. AQUATIBUR
Via del Frantoio, 8 (Roma)

Allenatrice di nuoto nel settore Agonistico (cat. Esordienti A e B) e Master; allenatrice di nuoto per atleti diversamente abili.

Da Settembre 2012 - ad oggi

Istruttrice di Nuoto e Allenatrice settore Pre-AgonisticoA.s.d. AQUATIBUR
Via del Frantoio, 8 (Roma)

Insegnamento delle quattro nuotate a bambini, ragazzi ed adulti principianti e non; lezioni di nuoto adattato per soggetti diversamente abili sia per scopo terapeutico che agonistico.

Da Settembre 2016 - ad oggi

Istruttrice di NuotoProgetto FILIPPIDE presso l'impianto sportivo del Foro Italico
Viale del Foro Italico (Roma)Istruttore di nuoto FISDIR per soggetti diversamente abili all'interno del progetto *Filippide* svolto nelle piscine del Foro Italico.

Settembre 2014 - Luglio 2016

Istruttrice di Nuoto e Assistente BagnantiA.s.d. RARI NANTES NOMENTANO
Viale Rousseau, 124 (Roma)

Insegnamento delle quattro nuotate a bambini, ragazzi ed adulti principianti e non; svolgo attività di ginnastica prenataloria, oltre ad essere assistente bagnanti. Nei mesi estivi, svolgo attività di animazione per i centri estivi e organizzazione di attività ludiche per bambini dai 4 ai 12 anni.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Settembre - Ottobre 2018 **Brevetto Sommozzatori Prima Stella**
ANIS
Via del Frantoio, 8 (Roma)
Abilitazione ad immersioni alla profondità massima di 18 metri in curva di sicurezza.
- Settembre 2017 **Allenatore di nuoto (1° livello)**
Polo Natatorio di Ostia
Via delle Quinqueremi, 100 (Ostia)
Lezioni teoriche e pratiche per la gestione del settore agonistico.
- Settembre 2013 -
Maggio 2016 **Diploma europeo in "Nutritional Sport Consultant"**
College of Naturopathic Medicine
Via Prima Strada, 23 (Padova)
Diploma europeo U.K. con riconoscimento e registrazione ufficiale presso l'Associazione Professionale Discipline del Benessere e certificato di appartenenza all'ordine di european practitioner register, british complementary medicine association nella categoria: nutrizione.
- Dicembre 2017 **Corso di formazione "Akern"**
Akern
(Roma)
Corso di formazione per l'uso del bioimpedenziometro "Akern". Analisi della composizione corporea con Bioimpedenziometria convenzionale vettoriale.
- Febbraio 2017 **Corso di formazione "Alimentazione e integrazione per lo sport"**
Federazione Italiana Fitness
(Bologna)
Corso di formazione per l'alimentazione e integrazione per lo sport e la salute, con rilascio di ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE in data 18/02/2017
- Ottobre 2016 **Corso di formazione "Ricette per l'atleta"**
Show Cooking
(Padova)
Show cooking con tema "Ricette per l'atleta" tenuto dallo chef Andrea Mainardi, con rilascio di ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE in data 18/10/2016
- Aprile - Maggio 2015 **Brevetto da "Istruttore di Base" (ex 2° livello)**
Federazione Italiana Nuoto - FIN
Piazza De Bosis, 3 (Roma)
Lezioni teoriche e pratiche sull'insegnamento delle quattro nuotate, elementi di bio-fisiologia (conoscenza del corpo umano).
- Dicembre 2014 **BLSD Provider**
Federazione Italiana Nuoto - FIN
Piazza De Bosis, 3
Esecutore provider BLSD (A.N.I.S. - Roma)
- Ottobre - Novembre 2014 **Brevetto da Assistente Bagnanti**
Federazione Italiana Nuoto - FIN
Piazza De Bosis, 3
Regolare le attività di balneazione, verificare periodicamente la chimica delle acque.
- Marzo - Aprile 2012 **Brevetto da "Allievo Istruttore" (ex 1° livello)**
Federazione Italiana Nuoto - FIN
Piazza De Bosis, 3
Lezioni teoriche e pratiche sull'insegnamento delle quattro nuotate, come svolgere corsi di acquagym, elementi di primo soccorso, elementi di bio-fisiologia (conoscenza del corpo umano)
- Settembre 2005 - Luglio 2009 **Diploma di maturità scientifica**
L.S.S. Nomentano
Via di Casal Boccone, 60
Elaborazione di calcoli matematici complessi, con utilizzo del PC per applicazione pratica di alcuni di essi.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	B2	B2	B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze informatiche

Pacchetto Office, Adobe Photoshop,
WinFood
Internet Explorer, Firefox e Chrome, Nero Start Smart.

Patente di guida

B

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Atleta a livello Internazionale fino al 2017
- Partecipazione a plurime edizioni dei campionati Italiani Assoluti di Fondo
- Fotografa per servizi STILL LIFE in ambito ristorativo
- Volontaria presso le suore di Madre Teresa in India (Agosto 2016 e Agosto 2017)
- Membro ONLUS "La Goccia" (Burkina Faso)
- Volontariato in Burkina Faso (Africa, Agosto 2018)



Ministero della Giustizia

Sistema Informativo del Casellario Certificato del Casellario Giudiziale (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313)

CERTIFICATO NUMERO: 95680/2021/R

Al nome di:

Cognome **CASU**
Nome **LUCREZIA**
Data di nascita **03/02/1991**
Luogo di Nascita **MACERATA (MC) - ITALIA**
Sesso **F**

sulla richiesta di:
per uso:

INTERESSATO
RIDUZIONE DELLA META' DELL'IMPOSTA DI BOLLO E DIRITTI: PER ESSERE ESIBITO IN
OCCASIONE DI CANDIDATURA ELETTORALE (ART. 1 COMMA 14 LEGGE 3/2019)



Si attesta che nella Banca dati del Casellario giudiziale risulta:

NULLA

ESTRATTO DA: CASELLARIO GIUDIZIALE - PROCURA DELLA REPUBBLICA PRESSO IL TRIBUNALE DI ROMA

ROMA, 25/08/2021 12:28



IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO CERTIFICATIVO

IL CANCELLIERE
Adarita GRAZIANI

Il presente certificato non può essere prodotto agli organi della pubblica amministrazione o ai privati gestori di pubblici servizi della Repubblica Italiana (art. 40 D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445), fatta salva l'ipotesi in cui sia prodotto nei procedimenti disciplinati dalle norme sull'immigrazione (d.lgs. 25 luglio 1998, n. 286). Il certificato è valido se presentato alle autorità amministrative straniere.

PROCURA DELLA REPUBBLICA
CASELLARIO GIUDIZIALE

Si attesta l'avvenuto pagamento
(art. 273 (L) e 285 (R) T.U. 30/05/02 n.115).
diritto di certificato-diritto d'urgenza
IL CANCELLIERE

[Signature]

**** AVVERTENZA ****

Certificato del casellario giudiziale - (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313) - al nome di:



Cognome
CASU

Nome
LUCREZIA

Luogo di Nascita
MACERATA

Data di nascita
03/02/1991

Sesso
F

Paternità

Codice Fiscale

Si attesta che nella Banca dati del Casellario Europeo NULLA risulta.