

MANOLA MARRAS

DATI ANAGRAFICI

Nata a Roma il 9 novembre 1972

TITOLO DI STUDIO

Diploma ISEF conseguito nell'anno 1996/97

Presso l' Istituto Superiore Statale di Educazione Fisica di Roma

Votazione 110/110 cum laude

ISTRUZIONE E QUALIFICHE PROFESSIONALI

- 2013 N.B.B.F. (Natural Body Building Federation) e F.I.PE (Federazione Italiana Pesistica)** Roma
▪ Partecipazione al corso di SOLLEVAMENTO PESI: teoria e pratica delle alzate olimpiche strappo/slancio
- Live” session in Tennis e Baseball – La Spalla** Roma
▪ Partecipazione al corso di aggiornamento del dott. G. Di Giacomo sui meccanismi integrati anatomo-funzionali, biomeccanici e neurofisiopatologici alla base del movimento complesso del LANCIO al Concordia Hospital for Special Surgery
- 2011 XIII Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
(International Sports Sciences Association)
▪ Partecipazione alla XIII Convention ISSA sul Fitness
- 2010 N.B.B.F. (Natural body building federation)** Roma
▪ Partecipazione al 12° Seminario N.B.B.F
“B.I.I.O. SISTEM LIFE REVOLUTION:
Master Allenamento B.I.I.O. SYSTEM e
TRAUMATOLOGIA”
- 2010 XII Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
▪ Partecipazione alla XII Convention ISSA sul Fitness
(International Sports Sciences Association)

- 2009 Centro ISSA – ITALIA** Ostia (Roma)
- Partecipazione al seminario monotematico di aggiornamento tecnico di “ BIOMECCANICA 1” (International Sports Sciences Association)
- 2009 N.B.B.F. (Natural body building federation)** Roma
- Partecipazione al 9° Seminario N.B.B.F. “ B.I.I.O.-SISTEM Master integratori per lo sport e la salute”
- 2008 N.B.B.F. (Natural body building federation)** Roma
- Partecipazione al 7° Seminario N.B.B.F. “ B.I.I.O. non solo natural body building system, ma vero e proprio stile di vita salutare e antinvecchiamento” “FATTORE PH & INNOVAZIONE NELLO SQUAT/STACCO”
- 2008 EQUIPE - ENERVIT** Roma
- Partecipazione al corso “Zone Consultant” sulla Dieta a ZONA
- 2007 IX Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
- Partecipazione alla IX Convention ISSA sul Fitness
- 2007 PILATES – FIF ACADEMY** Bologna
- Partecipazione al corso di ”PILATES IN GRAVIDANZA” Corso di Pilates pre e post parto. (Federazione Italiana Fitness)
- 2006 VIII Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
- Partecipazione alla VIII Convention ISSA sul Fitness
- 2006 PILATES – FIF ACADEMY** Roma
- Conseguimento della qualifica: Matwork FIF INSTRUCTOR 1° livello (Federazione Italiana Fitness)

- 2006 N.B.B.F. – OLYMPIAN’S** Roma
- Partecipazione al 3° Seminario N.B.B.F.
“B.I.I.O. L’evoluzione continua del metodo italiano
più diffuso”
BODY BUILDING – NUTRIZIONE – INTEGRIZIONE
- 2005 N.B.B.F. – OLYMPIAN’S** Roma
- Partecipazione al Convegno Internazionale
Olympian’s News – N.B.B.F. sul Body Building all’Università “La
Sapienza” Facoltà di Ortopedia
- 2005 N.B.B.F. – OLYMPIAN’S** Roma
- 2° Master N.B.B.F. – Olympian’s sul Body Building
- 2004 Centro ISSA – ITALIA Ospedale “Luigi Sacco”** Milano
- Partecipazione al corso di PRIMO SOCCORSO e
RIANIMAZIONE Cardio - Polmonare
- 2004 Centro ISSA – ITALIA** Ostia (Roma)
- Stage “PLICOMETRIA applicata”
- 2003-2005 Centro ISSA – ITALIA** Ostia (Roma)
- Corso di aggiornamento per la certificazione
internazionale di Personal Fitness Trainer (ISSA
America - International Sports Sciences
Association)
- 2003 V Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
- Partecipazione alla V Convention ISSA sul Fitness
- 2003 V Convention ISSA - ITALIA** Bellaria (Rimini)
- Master monotematico: “BIOMECCANICA
applicata all’esercizio fisico”

- 2003 OLYMPIAN'S NEWS** Bellaria (Rimini)
- 1° Master Olympian's News sul Body Building
- 2002–2003 Centro ISSA - ITALIA** Ostia (Roma)
- Partecipazione al corso per la certificazione internazionale di Personal Fitness Trainer (ISSA America - International Sports Sciences Association)
- 2001 Caroli Health Club** Milano
- Master in PERSONAL TRAINING
- 2000–2001 Urbani Fitness Club – Natural Body Building Federation (N.B.B.F.)** Roma
- Diploma in PERSONAL TRAINING 3° livello (2001).
 - Diploma di ISRU'TTORE 1° e 2° livello (2000-2001)
 - Partecipazione al corso di BASIC LIFE SUPPORT dell'Italian Resuscitation Council (2001)
- 2000 A.S. G2 CISALFA** Roma
- Conseguimento del 5° Brevetto di NUOTO
- 1999 Collegio Nazionale Professori di Educazione Fisica e Sportiva (CO.NA.P.E.F.S.)** Roma
- Partecipazione al corso di PERSONAL TRAINING
- 1999 Federazione Italiana Cricket** Roma
- Partecipazione al corso di Istruttore di base di CRICKET
- 1998 Federazione Italiana Pallavolo (F.I.P.A.V.)** Roma
- Partecipazione al corso di Aggiornamento ALLENATORI squadre Allievi/e e Ragazzi/e
- 1996–1997 Istituto Superiore Educazione Fisica (I.S.E.F.)** Roma
- Diploma ISEF
 - Votazione 110/110 con lode

- 1996 **Federazione Italiana Pallavolo (F.I.P.A.V.)** Roma
 ■ Partecipazione al corso di Aggiornamento ALLENATORI 1° e 2° grado
- 1995 **Istituto Superiore Educazione Fisica (I.S.E.F.)** Roma
 ■ Partecipazione al corso teorico-pratico di RIANIMAZIONE cardio-polmonare di base
- 1994 **S.I.G.M. (Società Italiana di Ginnastica Medica)** Roma
 ■ Partecipazione al corso di MASSAGGIO sportivo e terapeutico di 1° livello
- 1994 **Istituto Superiore Educazione Fisica (I.S.E.F.)** Roma
 ■ Partecipazione al seminario di Cattedra su “Le potenzialità espressivo-comunicative dell’uomo”
- 1994 **Istituto Superiore Educazione Fisica (I.S.E.F.)** Roma
 ■ Partecipazione al corso di Istruttore di NUOTO di 2° livello
- 1993 **Federazione Italiana Pallavolo (F.I.P.A.V.)** Roma
 ■ Conseguimento della qualifica di ALLENATORE di 1° grado
- 1990–1991 **Liceo Scientifico Statale Augusto Righi** Roma
 ■ Maturità scientifica

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- 1998-2014 ***S. Agnese Tennis Club (Bollettieri Sports Academy)*** Roma
 ■ Responsabile del Fitness
 ■ Personal Fitness Trainer
 ■ Insegnante di ginnastica generale
 ■ Preparatore atletico
- 2008-2014 ***Studio Medico Geriatrico Gianni*** Roma
 ■ Personal Fitness Trainer
 ■ Insegnante di ginnastica dolce e rieducazione funzionale
- 2011-2014 ***Palestra Sparring Partner*** Roma
 ■ Personal Fitness Trainer

1999 e 2001	<i>Telecom</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Educatrice sportiva e animatrice del soggiorno estivo. 	Stintino
1997–2001	<i>Associazione sportiva Famiglia</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insegnante di aerobica. ▪ Insegnante di ginnastica generale. 	Roma
1996–2000	<i>Gruppo Sportivo Alessandrina</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizzatrice responsabile delle attività sportive della società circoscrizionale (1996-2000). ▪ Insegnante di ginnastica artistica (1997-2000). ▪ Allenatrice di pallavolo e minivolley (1996-1999). ▪ Insegnante di minibasket (1996-1998). 	Roma
1995–2000	<i>Scuola materna S. Orsola</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insegnante di psicomotricità (1997-2000). ▪ Responsabile e animatrice del campo scuola estivo (1999). ▪ Assistente sportiva e animatrice (1995). 	Roma
1995–2000	<i>Organizzatrice e animatrice di feste per bambini.</i>	Roma
1999	<i>Federazione Italiana Gioco Calcio</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabile delle attività di base in manifestazioni promozionali. 	Roma
1997–1999	<i>Scuola elementare Cardinal Guarino</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insegnante di attività motoria. 	Roma
1997–1999	<i>Scuola materna Sacri Cuori</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insegnante di psicomotricità. 	Roma
1996–1999	<i>Associazione sportiva Sport Roma 7</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Allenatrice di pallavolo e minivolley. 	Roma
1997	<i>Centri di esercitazione ai metodi dell'educazione attiva (CEMEA del Mezzogiorno)</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Educatrice sportiva e animatrice. 	Roma

- | | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1995–1997 | <i>Polisportiva S. Luca</i>
■ Allenatrice di pallavolo e minivolley. | Roma |
| 1996–1997 | <i>Centro sportivo S. Cuore</i>
■ Allenatrice di pallavolo e minivolley. | Roma |
| 1994 | <i>Centro estivo F.I.T. Luigi Orsini</i>
■ Assistente sportiva e animatrice. | Pievepelago (Modena) |
| 1994 | <i>F.I.G.C. - Giochi della gioventù</i>
■ Istruttrice. | Roma |
| 1993-1995 | <i>Centri Romani Basket</i>

Insegnante di minibasket | Roma |

Patente B rilasciata il 23 luglio 1992.

CONOSCENZE LINGUISTICHE

Conoscenza di base di tedesco e inglese.

INTERESSI

Viaggi, sport, cucina, lettura, cinema.

Ai sensi della legge 675/96 sulla privacy vi autorizzo alla gestione dei miei dati personali.

Firma



Ministero della Giustizia

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

CERTIFICATO NUMERO: 106736/2021/R

Al nome di:

Cognome **MARRAS**
Nome **MANOLA**
Data di nascita **09/11/1972**
Luogo di Nascita **ROMA (RM) - 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

Si attesta l'avvenuto pagamento (art. 273 e 285 T.U. 30/5/2002 n. 115) del

diritto di certificato

diritto di urgenza

ROMA, 15/09/2021 09:25



IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO CERTIFICATIVO

IL CANCELLIERE
Valerio Gallo

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.

**** AVVERTENZA ****

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



Cognome
MARRAS

Nome
MANOLA

Luogo di Nascita
ROMA

Data di nascita
09/11/1972

Sesso
F

Paternità

Codice Fiscale

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