

Franco Pittau

Dietista-Personal Trainer

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email: franco.pittau.dietista.pt@gmail.com
Indirizzo: Via Alessandro Manzoni 43, 20067 Paullo
Telefono: 3891854981
Data di nascita: 16 Feb, 1978
Nazionalità: Italiana
Link: linkedin.com/francopittau



DESCRIZIONE

Nutrizionista e Personal Trainer da oltre 20 anni, sono specializzato nel dimagrimento e miglioramento della performance psico-fisica.

La mia passione per la Dietologia e la preparazione atletica nasce da oltre 30 anni di attività agonistica principalmente negli sport da combattimento e nella corsa, ma anche in sport estetici come il Body Building, che ho sempre praticato come allenamento integrativo.

In questi anni mi sono inoltre specializzato nel Strength Conditioning per la performance atletica col Prof. Buzzichelli Carlo e Prof. Squillante Antonio (ATS).

Oggi lavoro in diversi centri fitness di Milano dove svolgo i corsi di gruppo su base musicale, nei parchi organizzo i BOOT CAMP stile militare, ma la mia vera passione è prendere un paziente che si accorge di star male nel suo peso e muoversi e mi chiede di restituirgli una vita normale, oppure negli atleti che necessitano di una preparazione atletica e dietetica personalizzata per lo sport che praticano e superare i propri limiti prestativi.

È lì che do il meglio di me, applicando le teorie e pratiche supportate dalle evidenze scientifiche più aggiornate, ed inizio a lavorare per cambiare la vita di queste persone.

Ognuno con i suoi tempi, le sue capacità, ma tutti arrivano al traguardo.

Posseggo ottime doti comunicative e di problem solving, che in questi anni di esperienza ho acquisito e mi hanno portato ad avere una propensione alla leadership di Team improntati allo sviluppo e gestione dei centri fitness, ma anche a essere un appassionato, entusiasta e motivatore, cercando di sviluppare i punti di forza, capire i bisogni e le priorità di tutte quelle persone che necessitano di "un aiuto" per migliorare se stessi come persone e come atleti, raggiungendo la loro "peak performance personale"

ESPERIENZA

Lug 2022 - Attuale

Responsabile Centro Fitness

La Pergola

Organizzazione del lavoro e ottimizzazione delle tempistiche per diminuire le perdite di tempo.

Esecuzione di attività finalizzate al miglioramento personale e professionale.

Collaborazione con i colleghi nell'esecuzione delle attività assegnate.

Gestione di eventuali conflitti sul luogo di lavoro.

Svolgimento delle attività prestando cura ai dettagli e garantendo precisione nell'esecuzione.

Gestione del team affidato e assegnazione degli incarichi.

Mi occupo di svolgere corsi di gruppo su base musicale di Tonificazione (Pump, GAG, Total Body, Functional Step) con attrezzi e a corpo libero, Fit Boxe, Pilates (Matwork, e piccoli attrezzi), Yoga, Piloga (mix tra yoga e Pilates)

Bologna, Italia

2022 - Attuale

Docente

Strategic Nutrition

Formatore su composizione corporea e prescrizione dell'esercizio fisico

Milano, Italia

2008 - Mag 2022

Istruttore corsi Fitness

LaWellness

Mi occupo di svolgere corsi di gruppo su base musicale di Tonificazione (Pump, GAG, Total Body, Functional Step) con attrezzi e a corpo libero, Fit Boxe, Pilates (Matwork, e piccoli attrezzi), Yoga, Piloga (mix tra yoga e Pilates).

Milano, Italia

2002 - Attuale

Istruttore corsi discipline musicali

Centri Fitness Milano e Hinterland

In questi ultimi 20 anni ho collaborato e collaboro attualmente (Club2D) con diversi Centri Fitness, quali: LaWellness, Tennis Club Ambrosiano (ruolo di Fitness Motivator), Equilibrium Fit (Cernusco sul Naviglio), New Energy (Melegnano e Landriano), Mamete (Monza), Tonic Network Benessere (Ruolo di responsabile sala pesi, Personal Trainer, Dietista). In questi centri mi sono occupato dell'organizzazione e predisposizione per lezioni di HIIT, allenamento stile militare, ginnastica posturale (Pilates, Yoga), e discipline musicali come Fit Boxe, Functional Step, GAG, e i vari corsi di Tonificazione

Milano, Italia

2010 - 2011

Cosulente Fitness

FOR MAN MAGAZINE

Consulente tecnico per l'articolo del mese "FITNESS DA DURI", e "ALLENARSI A CORPO LIBERO".

Milano, Italia

2008 - 2009

Consulente Dietetico e Sportivo

Lineasnella

Compiti di formazione del personale interno su gestione dei piani nutrizionali e dell'allenamento dei clienti

Milano, Italia

2007 - 2008

Docente

Star For Fit

Docente per la scuola di formazione di Personal trainer e operatori del fitness nell'area trattamento e gestione del paziente sano e con malattie metaboliche, dall'allenamento alla dieta.

Milano, Italia

2004 - 2008

Responsabile Area Fitness

Tonic Network Benessere

Gestione dell'area fitness in toto, dal personale addetto alla sala pesi alla gestione dei personal trainer, compreso la selezione del personale.

Parallelamente i miei compiti vertevano sullo sviluppo di strategie di marketing improntate alla vendita ed erogazione del servizio di Personal Trainer, e alla programmazione del progressivo giornaliero e mensile ai fini del raggiungimento del Budget assegnatomi.

Borgo San Giovanni

2007 - 2008

Preparatore Atletico

Borgo San Giovanni Basket

Milano, Italia

2005 - 2006

Dietista

Istituto Europeo di Oncologia

Anamnesi nutrizionali, scelta degli integratori nutrizionali per Os (via orale) e in Nutrizione artificiale

Stesura di due capitoli per il Libro Dietetica e nutrizione

Clinica, terapia e organizzazione (G.Fatati 2007), i cui argomenti trattavano:

Il dietetico ospedaliero e territoriale Anna Rita Sabbatini, Cinzia Baldo, Lorena Bolesina, Emanuela

Donghi, Marzia Formigatti, Franco Pittau

Il team di nutrizione clinica: il ruolo dei diversi componenti Anna Rita Sabbatini, Franco Pittau

Milano, Italia

2005 - 2006

Dietista

Clinica Pediatrica De Marchi

Tirocinio professionalizzante con i seguenti compiti:

Determinazione dello stato nutrizionale con la metodica ABNScore (Antropometry BIA Nutrition Score)

Analisi statistica dello stato nutrizionale dei pazienti in IRC (Insufficienza Renale Cronica) della clinica

Studio delle metodiche antropometriche e impedenziometriche nella determinazione dello stato nutrizionale

Cagliari, Italia

2001 - 2002

Istruttore Kick Boxing

Soc. Ginnastica E.D'Arborea

ISTRUZIONE

Pavia

2021 - 2021

Master in Management dello Sport

Università di Pavia

Milano, Italia

2002 - 2005

Dietistica

Università degli Studi di Milano

Votazione finale 108/110.

Milano, Italia

2002 - 2003

Esperto in Tecniche del Fitness

Regione Lombardia

Corso a fondo sociale Europeo, della durata di 800 ore, suddiviso in 500 in aula e 300 di tirocinio presso strutture accreditate (centro Fitness TONIC via Cassinis, Milano).

In questo corso, oltre alle tematiche prettamente tecniche del fitness (anatomia, fisiologia, fisiologia del movimento, tipologie di allenamento in sala pesi e corsi, lavoro di gruppo e come Personal Trainer), si sono toccate tutte le tematiche delle varie aree di un centro fitness, dalla logistica alla programmazione e gestione delle risorse umane ed economiche del centro, compreso le tematiche di marketing interno ed esterno.

Portoscuso, Italia

1993 - 1998

Diploma di Perito Tecnico Industriale Elettrotecnico

Istituto Tecnico Industriale G.Asproni

Votazione 60/60

LINGUE

Inglese

Livello base

COMPETENZE

Ampia competenza tecnica
Notevole carica empatica

Rilevanti doti comunicative
Spiccate doti di leadership

CERTIFICATI E CORSI

Istruttore Tecnico di Kick Boxing (Cagliari, 2000)

Istruttore di Fighting Bags (Fitr Boxe) Reebok University (Cagliari, Febbraio 2002)

Personal Trainer, Istruttore corsi musicali, Pilates, (settembre 2002-Luglio 2003)

Massaggio sportivo (corso CSEN 2008)

Istruttore Krav Maga, Special Kombar Solution Academy (2009)

Corso di formazione FluiBall Trainer (2015)

TRATTAMENTO DEI DATI

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 per la protezione delle persone fisiche e giuridiche riguardo al trattamento dei dati personali.