



# Davide Rezzonico

CHINESIOLOGO AMPA

via Brianza 106, 22031 ALBAVILLA (CO)

rezzonicokinesio@gmail.com

334-3954042



Associazione  
Italiana  
Specialisti  
dell'Esercizio Fisico

## PROFILO PERSONALE

“Credo fortemente nella personalizzazione di ogni programma fitness. Il mio approccio è orientato a comprendere le esigenze uniche di ogni persona, individuando motivazioni e aspettative che ci permettono di raggiungere insieme gli obiettivi prefissati, con passione ed entusiasmo”

## ABILITÀ E COMPETENZE

Capacità di intervenire correttamente per impostare il tipo di attività fisica adattata sia in pazienti con disabilità intellettivo-relazionale o pazienti con fragilità/anziani. Abilità di problem solving e pensiero critico per identificare problemi e proporre soluzioni.

## LINGUE

Italiano - Madrelingua  
Inglese - intermedio B1  
Francese - base A2

## CORSI E VOLONTARIATO

### Volontariato - Durazzo (ALBANIA)

10/1992 - 04/1993 servizio militare, con partecipazione operazione umanitaria 'Pellicano' in Albania durata 6 mesi

### Volontariato

2013-2017 presso la “mensa di solidarietà” dell'associazione “Mani Aperte” di Erba (CO)

### Corso Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione

2024 BLSA AREU - SOS 118 - Erba

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

### Presso Case di riposo del territorio| 11/2025 -alla data attuale

Attività motoria di gruppo che consiste in esercizi di mobilità articolare, posturale, coordinazione, tonificazione, rinforzo e allungamento per tutti i distretti muscolari.

### Presso Cooperative socio assistenziali| 11/2025- alla data attuale

Gestione di piccoli gruppi (4-8 persone), con attività motoria adattata per pazienti con disagio psichiatrico.

### Presso clienti privati| 11/2025-alla data attuale

Attività motoria adattata: (alterazioni muscolo-scheletriche legate all'invecchiamento, malattie metaboliche, malattie muscolo-scheletriche, malattie neurologiche, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie).

### Presso varie società sportive del territorio| 09/2022 - alla data attuale

Istruttore di atletica leggera FIDAL: Programmazione e organizzazione dell'allenamento settimanale, con svolgimento delle sessioni sul campo e in pedana, Categorie seguite: Cadetti (14-15 anni) e Allievi (16-17 anni). Accompagnamento alle gare e gestione del gruppo durante l'intera settimana.

### Presso vari clienti nel territorio erbese e limitrofi| 04/2021- alla data attuale

Personal Trainer. Organizzazione di schede di lavoro mensili, valutazione funzionale iniziale e definizione di un programma personalizzato in base alle esigenze del cliente, con verifica periodica degli obiettivi raggiunti.



# Davide Rezzonico

CHINESIOLOGO AMPA

via Brianza 106, 22031 ALBAVILLA (CO)

rezzonicokinesio@gmail.com

334-3954042



Associazione  
Italiana  
Specialisti  
dell'Esercizio Fisico

## ESPERIENZA PROFESSIONALE

### **IRCCS Istituto Auxologico Italiano Meda | 06/2025 - 09/2025**

Valutazione clinica dell'attività fisica in pazienti T2DM durante visita in ambulatorio di Diabetologia. Valutare la quantità e la qualità dell'attività fisica in pazienti diabetici e correlazione con il compenso glicemico e le complicanze del diabete. Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi  
Durata in ore: 100

### **Cooperativa Borea Albavilla | 06/2025 - 09/2025**

Chinesiologo clinico con soggetti anziani e disabili psichiatrici.  
Gestione di adulti con disabilità psichiatriche attraverso esercizi di attività fisica adattata e gestione di soggetti fragili o anziani in palestra mediante programmi di attività fisica adattata. Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi | Durata in ore: 200

### **Associazione sportiva dilettantistica AUSPORTIVA NIGUARDA | 01/2025 - 05/2025**

AUSPORTIVA c/o Unità Spinale, piazza Ospedale Maggiore 3, MILANO (MI)  
Istruttore di vasca (pazienti con disabilità fisica e intellettuale relazionale).  
Preparatore atletico scherma (pazienti con disabilità su sedia a rotelle).  
Gestione in autonomia attività fisica adattata rivolta sia persone con disabilità fisiche che intellettuale-relazionale e riconoscere il tipo di lavoro da strutturare in base alla disabilità. Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi  
Durata in ore: 200

## FORMAZIONE E ISTRUZIONE

### **Università degli Studi di Milano**

Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate 2023/2025  
votazione finale 108/110  
Titolo della tesi: Valutazione della forza e della performance muscolare in una coorte di pazienti con diabete mellito di tipo 2: dati di real-life |  
Relatore: Prof.ssa Sabrina Corbetta

### **Università degli Studi di Milano**

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive 2020/2023  
votazione finale 104/110  
Titolo della tesi: FATICA ED EQUILIBRIO EFFETTI DELL'AFFATICAMENTO MUSCOLARE SUL CONTROLLO POSTURALE | Relatore: LONGO STEFANO

### **Maturità Tecnica Istituto Caio Plinio Secondo Como**

Tecnico Commerciale (ragioniere)  
1991

## ALTRE ATTIVITA' DI FORMAZIONE

### **Corso di laurea magistrale 2024 - 2025**

Approccio correttivo al dolore dorso lombare:  
Lo studente acquisirà le capacità di intervenire correttamente nell'impostazione del tipo di attività fisica per pazienti reduci dalle varie problematiche, dopo l'intervento del fisiatra e del fisioterapista, per ricondurli alla situazione di normale mobilità e capacità motoria.



# Davide Rezzonico

CHINESIOLOGO AMPA

via Brianza 106, 22031 ALBAVILLA (CO)

rezzonicokinesio@gmail.com

334-3954042



Associazione  
Italiana  
Specialisti  
dell'Esercizio Fisico

## ALTRE ATTIVITA' DI FORMAZIONE

---

### Corso di laurea triennale 2021 - 2022

Personal Trainer

La prevenzione: postura corretta e abilità nella flessibilità. Protocollo di lavoro per insegnamento della lezione di flexibility. Parametri di allenamento, metodologie di allenamento funzionale. Tools e pratica all'interno dell'area attrezzata. Attività motoria e dimagrimento, attività cardiovascolare in palestra, protocolli di allenamento. L'allenamento in sospensione: TRX, caratteristiche, principi e esercizi. Il mal di schiena, cause principali azioni di prevenzione e cura

### Corso di laurea triennale 2021 - 2022

Preparazione atletica e recupero funzionale del danzatore:

L'insegnamento si propone di offrire agli studenti gli strumenti utili a valutare lo stato di fitness dei danzatori e a programmare l'allenamento e la rieducazione nella danza sia in ambito amatoriale sia in ambito professionale con atleti di élite.

### Istruttore FIDAL 1996

Federazione Italiana Atletica Leggera qualifica di istruttore abilitante ad operare in ambito regionale con atleti delle categorie giovanili.

## COMPETENZE INFORMATICHE

---

Office automation: (Fogli elettronici, Software di presentazione, Web Browser.

## TITOLI DI MERITO/ISCRIZIONE ALL'ALBO

---

Chinesiologo AMPA - Attività Motoria Preventiva e Adattata  
iscritto all'ASIE - Associazione Italiana Specialisti dell'Esercizio Fisico  
n. iscrizione 0450-2025

## REFERENZE

---

Disponibili su richiesta.

## TRATTAMENTO DEI DATI

---

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16