



LUCIA RUGGERI

Osteopata DO MROI

☎ 346-5256474

✉ luciaruggeriosteopata@gmail.com

📍 Via del colletto 1/A, 24030 Paladina

📷 lucia_ruggeri luciaruggeriosteopata

PROFILO

Osteopata diplomata con 1000 ore di tirocinio eseguite presso studi di osteopati iscritti al ROI. In futuro, essendo appassionata di sport, mi piacerebbe approfondire l'ambito osteopatico sportivo.

Essendo donna, poi, mi piacerebbe prendermi cura della donna durante tutto il suo sviluppo, seguendola durante l'adolescenza, la gravidanza e accompagnandola nei primi momenti post parto.

DATA DI NASCITA

26/07/1996

INTERESSI

Dal 2012 faccio l'arbitro di calcio FIGC, attualmente appartengo all'organico regionale lombardo, come assistente arbitrale.

Appassionata di viaggi e avventure.

LINGUE

ITALIANO	Madrelingua
INGLESE	Esame IELTS: C1
SPAGNOLO	Discreto

ESPERIENZA

COACH PRESSO PLAYS SRL

via Trento 36, Curno | Settembre 2019 - in corso

I miei compiti comprendono:

- Gestioni di gruppi da massimo 6 persone durante lo svolgimento di lezioni di allenamento funzionale
- Personal Trainer
- Svolgo anche il ruolo di insegnante di ginnastica posturale

TIROCINIO PRESSO PLAYS SRL

Via Trento 36, Curno | Settembre 2017 - Agosto 2019

Il mio ruolo prevedeva:

- assistenza all'insegnante di ginnastica posturale
- assistenza al coach durante le lezioni di crossfit
- tirocinio osservazionale per la pratica osteopatica

ISTRUZIONE

SOMA - ISTITUTO DI OSTEOPATIA MILANO

Settembre 2015 - Dicembre 2020

Diplomata in osteopatia con 104/110 con la tesi "Efficacia del trattamento manipolativo osteopatico sul miglioramento della performance visiva".

Ho superato l'esame di ammissione al ROI il 17/12/20.

A Febbraio 2020 ho trascorso una settimana a Varsavia, presso la FICO Osteopathy School per uno scambio tra studenti promosso dalla OsEAN.

LICEO SCIENTIFICO "FILIPPO LUSSANA"

Settembre 2010- Giugno 2015

Diplomata con 94/100 al liceo scientifico con indirizzo linguistico.

Nel 2014, ho trascorso 2 mesi a Dublino, dove ho studiato inglese e svolto un

tirocinio lavorativo presso l'azienda "Ready girls", come addetta alla gestione social.

COMPETENZE

Capacità organizzative

Capacità di relazione

Capacità di lavorare in gruppo in ambiente multidisciplinare

Conoscenza e uso del computer

CORSI DI FORMAZIONE

- **CORSO PER INSEGNANTE DI GINNASTICA IN GRAVIDANZA**
ATS | Novembre 2020
- **CORSO PER INSEGNANTE DI GINNASTICA POSTURALE II LIVELLO**
Accademia Italiana Fitness | Giugno 2019
- **CORSO DI TAPING NEUROMUSCOLARE**
Plays SRL | Aprile 2019
- **CORSO PER INSEGNANTE DI GINNASTICA POSTURALE I LIVELLO**
Accademia Italiana Fitness | Ottobre 2018
- **RUNNING**
Crossfit.com, corso online | 2018
- **SPOT THE FLOW**
Crossfit.com, corso online | 2018