

Curriculum Vitae

Dati personali:

- Nome: Stefano
- Cognome: Riefoli
- Nato: 20/07/1969
- Luogo di nascita: Roma
- Residente: Roma
- Indirizzo: Via Pollenza n. 21- 00156 Roma
- cellulare: +39 333 6041157

ISTRUZIONE:

- DIPLOMA DI MATURITA ODONTOTECNICA conseguito presso l'Istituto Statale "Edmondo de Amicis" di Roma nel 1989.
- DIPLOMA I.S.E.F. conseguito a Roma il 19/12/95.
- DIPLOMA DI OPERATORE SHIATSU conseguito presso l'"accademia italiana shiatsu do" di roma il 16/07/02 al termine di un corso di studi triennale.

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE:

- Attestato di istruttore di nuoto 2° livello conseguito presso l'I.S.E.F. il 15/06/93.
- Brevetto di assistente bagnante conseguito a Civitavecchia nel Maggio del 1994.
- Attestato di istruttore C.O.N.A.P.E.F. di aerobica conseguito presso i "Centri Sportivi dell'Acqua Acetosa" nel Novembre del 1996.
- Corso di approfondimento sul Cardio-fitness tenuto a Roma il 08/11/1997.
- Attestato di istruttore di Star Bike conseguito il 26/02/1999 e di Body Bike settore Spinning conseguito il 12/09/1998 presso il "Laboratorio Fitness" di Roma.
- Attestato di istruttore di Natural Body-Building conseguito presso il

"Laboratorio Fitness" il 06/02/1999.

- Attestato di istruttore di Fitness e Personal Trainer conseguito presso il 'Centro Sportivo di Alviano' il 27/09/1999.
- Attestato di RIFLESSOLOGO PLANTARE conseguito a Villa Fulvia il 1/6/03 dopo un corso di 6 mesi.
- Attestato di partecipazione al "1° CORSO NAZIONALE PER PREPARATORI FISICI" tenutosi a Roma nel complesso sportivo acqua acetosa e rilasciato dal C.O.N.I. il 27 giugno del 2005.
- Lunga esperienza nel settore delle arti marziali (kick boxe, tae-kewondo, wing-tsun e kali) ad oggi DIRETTORE TECNICO e insegnante addetto alla formazione di istruttori con grado "MASTER" di KALI KALASAG presso la federazione I.K.A.
- ISTRUTTORE 4° LIVELLO DI POWER YOGA: percorso iniziato nell'ottobre del 2016.

ESPERIENZE PROFESSIONALI:

- Dal 2013 - il lunedì, mercoledì e venerdì svolgo in uno spazio a San Lorenzo gestito dall'Associazione Sportiva San Lorenzina in via dei Sabelli 119 posturale, power yoga, fitness, difesa personale (kali) oltre a trattamenti shiatsu e lezioni private in relazione alle attività citate.
- da settembre 2019 collaboro con le palestre EASY FIT e JUMP, svolgendo per loro lezioni di power yoga in alcuni giorni della settimana.
- Dal Febbraio 1995 a luglio del 2012 ho collaborato con la palestra "LABORATORIO FITNESS" sita in Roma, via dei Campani 76, con la mansione di Personal Trainer, insegnante di Fitness, ginnastica per la terza età, Body Building e Presso la stessa sede ho eseguito TRATTAMENTI SHIATSU DAL 2002.
- Dal 2004 ad oggi tengo corsi di difesa personale privatamente e presso diverse strutture, tra cui il centro sopra menzionato, la scuola di arti marziali S.T.A.M. sita in via del Pigneto 17-19, la palestra G.I.S. CLUB via Luca Marenzio 16 e la palestra in via dei Sabelli 119.
- Per l'I.K.A. ho ideato il "KALASAG WORKOUT" (preparazione fisica specifica del kali kalasag) quindi periodicamente tengo dei seminari per

insegnanti di kali kalasag ,ma aperti (vista la multilateralità di questo allenamento) anche ad insegnanti di altri stili di arti marziali e sport da combattimento.

- Dal 1995 al 2000 ho collaborato con la palestra “DELFINO” di Roma, piazza Tommasini, come istruttore di Ginnastica Attrezzistica e Body Building e con la palestra “ITALSPORT” (ora ‘ENERGIM’) sita in Roma in via F. Sacchetti come insegnante di Ginnastica Aerobica e Step.
- Dal 1994 al 2000 ho collaborato al programma “Ginnastica nei Parchi di Roma” e dal 1997 al 2000 al programma “Ginnastica nelle case di riposo”, entrambi promossi dal Comune di Roma.
- Presenter alla Maratona di Roma del 1998/99 con la mansione di riscaldamento degli atleti.
- Assistente bagnante presso il “CLUB LANCIANI” sito in Roma, via di Pietralata, nelle stagioni estive 1995-1996 e 1997 dove ho anche tenuto lezioni di Acqua Gym.
- Dal 1994 al 1995 ho insegnato Ginnastica prenataloria presso la scuola “SWAITZ” di Roma.

Disponibile all’apertura di corsi di:

- difesa personale (sistema kali kalasag) e/o antiaggressione femminile con relativa preparazione fisica;
- ginnastica generale, posturale, kalasag workout (preparazione fisica del combattimento) power yoga

Sito web: www.kalidifesapersonale.com