

Franco Pittau

Personal Trainer, Dietista

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 Strenghth Conditioning per la performance atletica col Prof. Buzzichelli Carlo e Prof. Squillante Antonio (ATS).

Oggi lavoro in diversi centri fitness di Milano e provincia dove svolgo corsi di gruppo su base musicale, Pilates e Yoga, nei parchi organizzo allenamenti e BOOT CAMP in stile militare e percorsi dedicati a Welfare

aziendale per i dipendenti.

La mia vera passione è poter migliorare il benessere psico-fisico delle persone e dedicarmi agli atleti che necessitano di una preparazione sportiva e dietetica personalizzata per superare i propri limiti prestativi.

In questi due ambiti impiego tutta la mia professionalità, applicando le teorie e pratiche supportate dalle evidenze scientifiche più aggiornate per iniziare a perseguire l'obiettivo di ciascuno.

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"

Email: franco.pittau.dietista.pt@gmail.com
Indirizzo: via Manzoni 43, 20067 Paullo (MI)
Telefono: (+39) 3891854981
Data di nascita: 16 Feb, 1978
Nazionalità: Italiana
Link social, sito web: linkedin.com/francopittau, www.francopittau.com

Esperienza

2020 - Attuale	Fitness Coach Dieta e Fitness Milano Come libero professionista mi occupo di sviluppare programmi dietetici e di allenamento personalizzato (schede di allenamento, coaching on-line e in presenza) col fine di migliorare il benessere del cliente.
- Attuale	Istruttore Fitness-Persona Trainer San Donato Active San Donato In questo centro mi occupo dell'organizzazione e predisposizione di lezioni di HIIT e discipline musicali come Functional Step, GAG, e i vari corsi di Tonificazione. Organizzo e gestisco lezioni di Pilates Matwork in classi con diversi livelli di preparazione. In sala pesi svolgo il ruolo di Personal Trainer e assistente di sala col compito di accogliere il cliente e sviluppare programmi fitness personalizzati.
2024 - Attuale	Pilates Trainer Pilates Evolution Milano Organizzazione e sviluppo di lezioni individuali e in coppia con l'utilizzo dei grandi attrezzi del Pilates come Reformer e Cadillac, e gestione di Pilates Matwork in piccoli gruppi (3-12 persone).
2024 - Attuale	Pilates Trainer Milano City Ballet MCB Studio Pilates Milano Competenza nella correzione della postura e nello sviluppo della forza e della flessibilità in lezioni di gruppo e individuali a corpo libero e con l'utilizzo di Reformere e Chair
2020 - Attuale	Docente Strategic Nutrition Bologna, Italia Formatore su composizione corporea e prescrizione dell'esercizio fisico
2024	Pilates Trainer World Pilates Cassina de Pecchi Sviluppo di lezioni in piccoli gruppi con l'utilizzo di Reformer, Cadillac, Chair
2024	Pilates Trainer All You Can Fit Milano Organizzazione e gestione di lezioni di Pilates Matwork e Reformer in classi con diversi livelli di fitness
Lug 2022 - Ago 2023	Responsabile Centro Fitness La Pergola Lodi,Italia • 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)
2002 - Attuale	Istruttore Fitness Musicale Centri Fitness Milano Milano,Italia • 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
2010 - 2011	Consulente Fitness FOR MAN MAGAZINE Milano,Italia Consulente tecnico per l'articolo del mese "FITNESS DA DURI", e "ALLENARSI A CORPO LIBERO".
2008 - 2009	Consulente Dietetico e Sportivo Lineasnella Milano, Italia Compiti di formazione del personale interno su gestione dei piani nutrizionali e dell'allenamento dei clienti
2007 - 2008	Preparatore Atletico Borgo San Giovanni Basket Borgo San Giovanni (LO), Italia Programmazione e periodizzazione degli allenamenti
2007 - 2008	Docente Star For Fit Milano, Italia 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.
2005 - 2006	Dietista Clinica Pediatrica De Marchi Milano, Italiaia 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 della stato nutrizionale
2002 - 2004	Istruttore di Boxe-Kick Boxing Boxe Ursus Majiro Gym Milano, Italia
2001 - 2002	Istruttore Kick Boxing Soc. Ginnastica E.D'Arborea Cagliari, Italia

Istruzione

2023 - 2023	Master Trainer Pilates Istituto Pilates Milano Il Camp Intensivo per la qualifica Master Trainer Pilates, rilascia le seguenti certificazioni: • Matwork • Matwork advanced • Little tools • Reformer • Reformer advanced • Cadillac • Cadillac advanced • Chair/spine corrector • Protocolli adattati
2021 - 2021	Master in Management dello Sport Università di Pavia Pavia, Italia
2015 - 2016	Corso teorico-pratico di alta formazione in Nutrizione e Dietetica applicata Corsi di Formazione ECM Bologna, Italia
2002 - 2005	Laurea in Dietistica Università degli Studi di Milano Milano, Italia
2008 - 2009	Massaggiatore Sportivo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) Milano
2002 - 2003	Esperto in Tecniche del Fitness Regione Lombardia Milano, Italia 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 certo fitness, dalla logistica alla programmazione e gestione delle risorse umane ed economiche del centro, comprese le tematiche di marketing interno ed esterno.
1993 - 1998	Diploma di Perito Tecnico Industriale Elettrotecnico Istituto Tecnico Industriale G.Asproni Portoscuso, Italia

Lingue

Inglese Livello base	Istruttore Tecnico di Kick Boxing (2000)	Istruttore di Fighting Bags (Fit Boxe) Reebok University (2002)	Personal Trainer, Istruttore corsi, Musicale, Pilates (2003)	Massaggio Sportivo, (corso CSEN, 2008)
	Istruttore Krav Maga, Special Kombat Solution Academy (2009)	Corso di formazione FluiBall Trainer (2015)	Master Trainer Pilates (2023), ATS-Istituto Pilates	

TRATTAMENTO DEI DATI

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