

Informazioni Personali

- Nome: Alessandro Fontanella
- Indirizzo: Via Trieste 13 43039 Salsomaggiore T.me (PR) - Italia
- Telefono: 392 0478012
- Indirizzo e-mail: fontanella.alessandro@yahoo.it
- Data di nascita: 1 Agosto 1975
- Luogo di nascita: Castel San Giovanni (PC)
- c.f.: fntlsn75m01c261z
- p.iva: 02609450347

Istruzione

- 2011 Diploma in Osteopatia presso Istituto Italiano di Osteopatia
- 2001 Diploma ISEF presso Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia di Milano con il voto di 102/110
- 1994 Diploma di maturità scientifica presso il Liceo Scientifico Statale Respighi di Piacenza

Formazione personale

- 2022 Corso Terapia manuale e sistema endocrino: dalla PNEI alla pratica
- 2018 Corso Osteopatia 3D e metodo dei Blocchi
- 2011 II^ Giornata posturale piacentina - Postura e Sport
- 2010 I^ Giornata posturale piacentina - Riprogrammazione Posturale e Interrelazioni Occlusione/Postura
- 2008 Corso Pilates Matwork Cruisin'
- 2006-2013 Tirocinio presso Filippo Bordoni DO Bsc MROI, Centro Unique Piacenza
- 2004 Corso Pancafit Lifenergy Milano
- 2003 Corso Stretching e rilasciamento muscolare
- 2002 Corso Respirazione e rilassamento

Esperienze lavorative

- Febbraio 2020 socio Centro Thuja Piacenza dove svolge il lavoro di osteopatia, personal trainer e corsi posturali
- Ottobre 2017 / oggi Osteopata presso Farmacia Bonfanti di Salsomaggiore
- Ottobre 2017 / 2020 Osteopata presso Poliambulatorio San Zenone di Carpaneto Piacentino
- Marzo 2017 / oggi Personal trainer, osteopata, corso ginnastica posturale antalgica presso Route Evergreen di Piacenza
- Gennaio 2016 / Settembre 2017 Osteopata, personal trainer, corsi ginnastica posturale, idrogym presso Performance di Carpaneto
- Ottobre 2015 / oggi Allenatore, preparatore atletico, osteopata Wolverines A.S.D. Football Americano Piacenza
- Settembre 2013 / Febbraio 2017 Personal trainer, osteopata, corsi ginnastica posturale antalgica, TRX, circuit training, pilates, idrogym presso Movelt Piacenza

- Settembre 2010 / Dicembre 2016 Personal trainer, osteopata, corsi tonificazione, idrogym presso Emotion di Carpaneto
- Settembre 2009 / Dicembre 2013 Socio, personal trainer, osteopata, corsi total tone, pilates, step presso Salsogym di Salsomaggiore
- Settembre 2007 / Settembre 2009 Personal trainer, corsi pancafit, tonificazione, step, idrogym, presso LeClub Piacenza e presso Acrobatic Fitness Piacenza
- Settembre 2006 / Maggio 2008 Preparatore atletico Rivervolley femminile
- Settembre 2003 / oggi Corsi step, circuit training, pilates, osteopata presso palestra Hip Hop di Busseto
- Settembre 2001 / Maggio 2002 Allenatore Nightmare American Football Team piacenza under 15
- Settembre 1999 / Maggio 2000 Educatore presso scuole elementari per Rugby Lions Piacenza
- Settembre 1999 / Agosto 2008 Istruttore fitness, corsi tonificazione, step, stretching, addominali, idrogym, pancafit, personal trainer presso Lifenergy di Piacenza
- Settembre 1998 / Giugno 2004 Istruttore minivolley Copra Volley Piacenza

Conoscenze tecniche

- Tecniche manipolative viscerali
- Terapia cranio-sacrale osteopatica
- Tecniche manipolative articolari
- Manipolazione fasciale osteopatica
- Tecniche di energia muscolare
- Riequilibrio sistema nervoso vegetativo
- Tecniche funzionali osteopatiche
- Stretching catene muscolari
- Terapia trigger point

Lingue conosciute

- Italiano: madrelingua
- Inglese: buon livello di conoscenza sia scritto che parlato

Ulteriori informazioni

- Patente automobilistica tipo B
- Membro del Registro Osteopati d'Italia
- Nazionale Italiana football americano Campionati Europei 2002 Copenhagen