

**ILARIA SITZIA**

**TITOLI:**

- **Diploma di maturità classica** conseguita presso il Liceo Ginnasio "D'Adda" di Varallo Sesia (VC) nell'anno scolastico 1991/1992.
- **Diploma di laurea in Ed. fisica** conseguita presso l'ISEF di Torino nel 1997 con la votazione di **110 / 110 con lode**.
- **Brevetto di Assistente Bagnanti (MIP)** conseguito nel 1990.
- **Brevetto di istruttore di nuoto di II livello (FIN)** conseguito nel 1995.
- **Brevetto di istruttore di nuoto per disabili (HSA)** conseguito nel 1997.
- **Brevetto di istruttore di atletica sett.giovanile (FIDAL)** conseguito nel 1998.
- **Brevetto di istruttore di pentathlon moderno I° livello** conseguito nel 1999.
- **Operatore di circo II° livello (CIRCOSFERA - Giocolieri e dintorni)** conseguito nel 2012-13
- **Corso istruttori cheerleading FISAC** nel 2013

**ATTUALMENTE:**

presso la S.S.D Arcobaleno

- Presidente
- Responsabile tecnico del settore acrobatica, circo e attività per bambini in età pre-scolare.
- Sceneggiatrice, coreografa e regista degli spettacoli ed esibizioni
- Co - allenatrice della squadra di cheerleading "Rainbow cheers"
- Istruttrice di acrobatica, attività motorie in età pre-scolare e circo
- Organizzazione eventi, gare e manifestazioni
- Istruttore di circo a Brunate per la S.S.D. Arcobaleno
- Istruttore di circo a Como per l' A.S.D. Allincirco
- Organizzazione eventi per il Comune di Romagnano Sesia

## ESPERIENZE LAVORATIVE SPORTIVE:

### NUOTO

- Istruttrice di **acquaticità e nuoto e organizzazione e gestione dei vari corsi** presso le piscine:
  - "Acquaviva" di Borgomanero dal 1990 al 1991,
  - "Carera" di Vintebbio nel 1996,
  - "Milanaccio" di Borgosesia dal 1997 al 1998.

### Corsi di:

- Acquaticità per neonati dai 3 ai 24 mesi.
- Acquaticità per bambini in età pre - scolare dai 3 ai 5 anni.
- Nuoto per bambini, ragazzi, adulti ed anziani.
- Acquaticità e nuoto per portatori di handicap sensoriali e psico - fisici.
- Riabilitazione funzionale post - infortunio.

- **Assistente bagnanti** nelle suddette piscine.

### PALLAVOLO

- **Istruttrice di mini volley** per la "Lucky School Volley" a Borgosesia nel 1996.
- **Istruttrice di mini volley** per la società "Pavic" di Romagnano Sesia nelle scuole elementari di Grignasco, Borgosesia, Sizzano, Carpignano, Fara nel 1999.
- **Allenatrice di pallavolo** per la Società "Pavic" - squadra femminile under 14 nel 1997

### GINNASTICA ADULTI

- **Istruttrice di ginnastica dolce** per anziani presso la Polisportiva Monte Fenera di Grignasco nel 1996.
- **Istruttrice di Tone Up e ginnastica per adulti** presso la palestra "Fitness club" di Borgosesia nel 1996
- **Istruttrice di ginnastica per adulti** per la S.S.D. Arcobaleno dal 1998

### GINNASTICA IN ETA' PRE - SCOLARE

- Stage e tirocinio presso la palestra "Little Gym" di Torino, specializzata in **ginnastica per bambini dai 10 mesi e i 3 anni. Metodo americano "little gym"**.
- **Insegnante di ed. motoria per i bambini in età pre-scolare** presso il Centro Sportivo "Milanaccio" dal 1997 al 1998.
- **Istruttrice di ginnastica per adulti** per la S.S.D. Arcobaleno dal 2000 a oggi

### GINNASTICA ARTISTICA

- **Istruttrice di ginnastica artistica** presso il Centro Sportivo "Milanaccio" dal '96 al '98.
- **Istruttrice di ginnastica artistica** presso la S.S.D. Arcobaleno dal 1998 ad oggi.

### CHEERLEADING

- **Allenatrice** della squadra di cheerleading "RAINBOW CHEERS" (4 **medaglie d'oro ai Campionati Italiani** di Cesenatico nella stagione 2011/2012 – **medaglia d'argento ai Campionati Europei di Praga 2011** – **medaglia d'argento Campionati Europei Open di Parigi 2011** – esibizioni ai Campionati Europei di Twirling a Torino nel 2011, riprese da RAI sport nell'ambito della partita di Volley femminile serie A1 nel 2012, nel programma **lipdub di MTV nel 2012 e per il programma "A come avventura" della RAI nel 2013** – **medaglia d'oro nella "Rassegna coreografica nazionale" UISP 2010**)

### CIRCO

- **Istruttore di circo** per la S.S.D. Arcobaleno - Progetto "Circobaleno" a Brunate dal 2013 a oggi
- **Istruttore di circo** per la A.S.D. All'incirco a Como 2015/16

### CENTRI ESTIVI

- **Educatrice presso il "Centro Estivo"** organizzato dal Comune di **Grignasco** (NO) per bambini dai 6 ai 15 anni dal 1992 al 1998.
- **Coordinatrice** del suddetto centro estivo nel 1997.
- **Educatrice presso il "Centro Estivo"** organizzato dal Comune di **Valduggia** (VC) per bambini dai 4 ai 10 anni nel 1999.
- **Educatrice presso il "Centro Estivo"** organizzato dal Comune di **Borgosesia** (VC) per bambini dai 4 ai 10 anni nel 2002.

### ESPERIENZE LAVORATIVE DI ANIMAZIONE:

#### ANIMAZIONE BAMBINI - RAGAZZI

- **Coordinatrice animazione ed educatrice del "Centro di Aggregazione giovanile"** organizzato dal Comune di **Varallo** nel Comune di Roccapietra dal 1999 al 2001.
- **Animatrice mini club** presso il **Club Mediterranée** di Caprera nell'estate 2000 e 2001 e a La Plagne, Les Arcs negli inverni

### ESPERIENZE LAVORATIVE DI ANIMAZIONE IN AMBITO SCOLASTICO:

#### INSEGNAMENTO

- **Insegnante a tempo determinato di ed. fisica e sostegno** presso la Scuola Media di Serravalle nel 2002 – 2003 e presso l'Istituto Geometri di Gattinara.
- **Insegnante a tempo determinato di sostegno** presso l'IPSSAR di Varallo Sesia a.s. 2004/05
- **Insegnante a tempo determinato di sostegno** presso l'IPSSAR di Varallo Sesia a.s.2004/05
- **Insegnante a tempo determinato di sostegno** presso Liceo Scientifico di Borgosesia a.s.2006/07
- **Insegnante a tempo determinato di ed. fisica** presso Liceo Scientifico di Borgosesia a.s.2007/08

- **Insegnante** a tempo determinato di **sostegno** presso IPSIA "Magni" di Borgosesia a.s.2009/10
- **Insegnante** a tempo determinato di **ed. fisica** presso l' Istituto Comprensivo di Balmuccia a.s.2008/09 – 2010/11 – 2012/13
- **Insegnante** a tempo determinato di **sostegno** presso l' Istituto Comprensivo "San Fedele Intelvi " a San Fedele Intelvi e "Ugo Foscolo" di Como a.s.2014/2015

#### CONSULENZE

- Anno scolastico 2000 – 2001 **Consulente per l'educazione fisica** presso la scuola elementare di **Gattinara**
- Anno scolastico 2003 – 2004 **Consulente per l'educazione fisica** presso l'Istituto Comprensivo di **Pray**

#### PROGETTI CONI

- Istruttore di **ginnastica artistica per il CONI** nelle scuole elementari per il Progetto Multi Giosport a **Quarona e Borgosesia** nel 2001

#### LABORATORI SCOLASTICI

- **Laboratorio di circo** presso la scuola materna di **Brunate (Co)** a.s. 2003/04
- **Laboratorio di circo** presso l'asilo nido di **Brunate (Co)** a.s. 2003/04
- **Laboratorio di ginnastica a teatro**, tema "Favola" presso la scuola materna di Brunate a.s. 2004/05
- **Laboratorio di circo** presso le scuole elementari di Ghemme e Romagnano Sesia (No) a.s. 2004/05
- **Laboratorio di attività motorie all'aria aperta** (arrampicata, bicicletta, attività fluviali) e giochi chiamato " Tempo Libero" presso le scuole primarie di Ghemme e Romagnano a.s. 2005/06
- **Laboratorio di ginnastica a teatro**, tema "Favola" presso la scuola primaria di Romagnano, Ghemme e Sizzano a.s. 2005/06
- **Laboratorio H2O - arrampicata, bicicletta e canoa per il gruppo H**, diversamente abili, della Scuola Primaria di Borgosesia a.s. 2006/07
- **Laboratorio di ginnastica a teatro**, tema "Favola" presso la scuola dell'infanzia di Grignasco a.s. 2006/07
- **Laboratorio di circo** presso il baby club (nido) "Il Castello magico" di Borgosesia nel 2008/09
- **Laboratorio "il mio fiume"** - progetto di conoscenza del fiume - auto -salvamento, salvamento in fiume e canyoning presso la Scuola Media di Balmuccia a.s. 2008/09
- **Laboratorio di Circo** presso l'Asilo Nido di Varallo (VC) a.s. 2012/13
- **Laboratorio di Circo** presso la Scuola Materna di Brunate (CO) a.s. 2013/14

### LABORATORI ESTERNI

- **Stage di Circo** per bambini e spettacolo – Mollia (VC) – 2008
- **Organizzatrice di “Caccia al tesoro”** per manifestazioni estive nei Comuni di Mollia e Grignasco (2010 e 2011)

### STAGE e CORSI

- **Stage di circo** (trapezio volante- trampolino elastico e giocoleria) a **Parigi** presso il Club Med World dal 5 febbraio al 4 marzo 2001.
- **Stage di coreografia con Moses Pendelton dei Momix** a Milano nel 1997
- **Partecipazione** al corso (Enaip) per **volontari** nell’ambito dell’organizzazione dei Campionati Europei 2001 e Mondiali 2002 di canoa in Valsesia , promosso dalla provincia e dalla Comunità montana (**Valsesia Wild Water**)
- **Partecipazione al meeting nazionale degli operatori circo** a Certaldo nel 2015

### ORGANIZZAZIONE EVENTI

- **Organizzatrice di gare di atletica** (Maratonina Azzurra a Grignasco – pro Telefono Azzurro – aprile 2002 , dieci edizioni Maratonina Arcobaleno a Romagnano e diciassette edizioni “Trofeo Arcobaleno”, gara di atletica per bambini (1998 – 2015)
- **Organizzatrice di spettacoli per bambini e ragazzi** (vedi campo artistico)
- **Organizzazione eventi per i Comuni di Romagnano Sesia** ("Circondando Romagnano" - laboratorio aperto di circo con parata, "Slow Christmas"- animazione natalizia), **Borgosesia** ("Cheerleading e oltre"- spettacolo e prova aperta di cheerleading e acrobatica su air track, "Parco Magni Adventure" - due edizioni - laboratorio aperto di rafting, arrampicata sugli alberi con imbrago, canoa, bicicletta, carrucole) e per privati - "Gessi day" per la ditta "**Gessi rubinetterie**" di **Vintebbio**

### PUBBLICAZIONI - DOCENZE - TITOLI

- **Docente di "Animazione sportiva e non"** per un corso di "Animatore Territoriale" organizzato dalla **Provincia di Vercelli** a Serravalle Sesia nel 1998.
- Nominata nel marzo 2001 **Fiduciario Locale per la Valsesia del CONI di Vercelli**
- Autrice di uno **studio**, tratto dalla tesi di diploma dell'I.S.E.F. "100 strade per giocare" e pubblicato in "**Alla scoperta del gioco tradizionale**" edito a cura della **Provincia** , del **Provveditorato agli studi** e del **CONI di Vercelli** – maggio 2001
- Membro dello **Staff tecnico dei Centri giovanili del CONI** in Provincia di Vercelli dal 2006
- **Docente di cheerleading** al **meeting nazionale degli operatori circo** a Certaldo nel 2014

## NELLA S.S.D. ARCOBALENO

Dal 2002 al 2015 **Presidente della Società Sportiva "Arcobaleno"**, specializzata nell'educazione motoria dei bambini. La Società mira, soprattutto per quanto riguarda il settore di ginnastica artistica, alla **creazione di spettacoli di ginnastica a teatro** per dare un'alternativa non agonistica alla ginnastica stessa.

Nella Società lavoro in qualità di **coordinatrice, tecnico responsabile ed istruttrice** nei settori di ginnastica artistica, atletica, ginnastica per bambini in età pre-scolare, circo e ginnastica per adulti dal 1998, nonché **regista, sceneggiatrice e coreografa** degli spettacoli.

Per ulteriori informazioni su attività svolte all'interno dell'associazione si rimanda al sito

**[www.sportarcobaleno.it](http://www.sportarcobaleno.it)**

### IN CAMPO SPORTIVO:

- \* Corsi di ginnastica artistica a livello promozionale dal 1979 al 1985.
- \* Giocatrice di pallavolo in campionato di II divisione (FIPAV) per la squadra "Voluntas" di Grignasco nel 1989.
- \* Titolo provinciale ai Campionati Studenteschi in lancio del disco a Vercelli nel 1991 e 1992. Quarta classificata ai regionali di Torino nel 1991.
- \* Partecipazione ai **"Giochi senza Frontiere"** nel 1998 a Trento per la città di Borgosesia (VC).
- \* Premio **"Prima maglia azzurra"** - Panathlon Club di Novara - 25/11/2000
- \* tesserata FGC nella società **"Grignasco Calcio Femminile"** che milita in serie C (1997 – 01), "Borgosesia Calcio", serie D (03-04) ;
- \* tesserata FISJ nella società **"Bob Club Cristallo"** di Novara e **"SCI Club Varallo"**, disciplina **"Skeleton"**.
- \* **Atleta azzurra per la Nazionale Italiana di Skeleton**
- \* **Atleta in rappresentanza dell'Italia ai Campionati Europei Open di Parigi di Cheerleading (FISAC)**

### Risultati stagione 1998/1999 - Igls/Innsbruck

- Tiroler meisterschaft: 4° classificata - Igls
- Grosser preis der Olimpiastadt Innsbruck: 9° classificata - Igls
- Osterreichische Staatmeisterschaft: 9° classificata - Igls
- Stubai Cup: 8° classificata - Igls
- Campionato italiano: 4° classificata - Igls

### Risultati stagione 1999/2000 – nazionale B

- Grosser Preis der Stadt Innsbruck : 5° classificata 26/12/99 - Igls
- Deutsche Meisterschaft : 7° classificata 29/12/99 - Winterberg
- Internationaler Tirol Cup: 4° classificata 02/01/2000 - Igls

- Osterreichische Staatmeisterschaften : 7° class. 16/01/2000 - Igls
- World Cup - Lillehammer (riserva) 30/01/2000
- World Cup - Winterberg (riserva) 06/02/2000
- Campionati Italiani: 3° classificata 27/02/2000 - Igls

#### Risultati stagione 2000/2001 – nazionale B

- Internationales Eroffnungsrennen: 5° classificata 12/11/2000 – Igls
- Osterreichische Meisterschaft: 4° classificata 21/01/2001 - Igls
- Europe Cup : 13° classificata 27/01/2001 – Konigsee
- Campionati Italiani: 3° classificata – 25/02/2001 - Igls

#### Risultati stagione 2002/2003

- Stubai Cup: 6° classificata – Igls – 16/02/03
- Campionati Italiani: 5° classificata – 23/02/03

#### IN CAMPO ARTISTICO:

- Esperienza come **cantante** in piano - bar, pub, feste e matrimoni in Valsesia, nella zona del Novarese, Verellese e dintorni di Milano dal 1990 ad oggi.
- Partecipazione a **concorsi canori** della zona:
  - 1° classificata "Applauditissimo" a Gattinara (Vc) nel 1990
  - 1° classificata "Un palco per voi" a Borgosesia nel 1991
  - 3° classificata "Un palco per voi" a Borgosesia nel 1995
  - 1° classificata "Concorso nazionale per pianobar" per la provincia di Vercelli nel 1996
- Cantante per l'orchestra "**Riso Rosa band**", swing e arrangiamenti di canzoni popolari piemontesi
- **Ballerina-cantante** nella Compagnia Teatrale amatoriale "**dell'Olmo**" di Grignasco dal 1997 al 2000.
- **Ballerina - cantante** nella Compagnia Teatrale amatoriale "**La Carovana**" dal 1986 al 1995 specializzata in musical di vario tipo, soprattutto "Jesus Christ Superstar".
- **Coreografa nei centri estivi.**
- **Ballerina e cantante** presso il villaggio di **Caprera** nell'estate 2000 e 2001

#### SPETTACOLI REALIZZATI

in collaborazione con Telethon, Club Méditerranée, il disegnatore Mordillo e Nicoletta Costa, creatrice di "Giulio Coniglio" :

- **Telethon 2000** – Organizzatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**I sogni son desideri**" – **la ginnastica in teatro - Borgosesia**, Teatro Pro Loco - in collaborazione con il Comune di Borgosesia e la BNL – in data 15/12/00
- **Telethon 2001** – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**Favola**" – **la ginnastica a teatro per i bambini – Varallo Sesia**, teatro Civico – in collaborazione con il Comune di Varallo e la BNL – in data 14/12/02 e **Borgosesia**, teatro Pro Loco – in collaborazione con il Comune di Borgosesia .
- **Telethon 2003**- Organizzatrice della "**Tombola Umana**" con il trampolino elastico presso il teatro Pro Loco di **Borgosesia**

- 2001 Sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Il Carillon", musical per bambini presso il Club Mediterranée di Caprera
- 2004 - Creatrice della coreografia dei personaggi di Mordillo per la presentazione del libro "Storie di un amore" in presenza dell'autore a Milano
- 2014 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo per bambini di "Giulio Coniglio" - in data 23 febbraio a Ghemme, in collaborazione con Nicoletta Costa

per la S.S.D. Arcobaleno

- 2003 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Alla ricerca dell'Arcobaleno" – la ginnastica a teatro per i bambini – in data 03/05/03 a Borgosesia, teatro Pro Loco – in collaborazione con il Comune di Borgosesia .
- 2004 –Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Fantasia", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data 8/05/04 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia – in collaborazione con il Comune
- 2004 – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Favola", uno spettacolo di adulti di ginnastica a teatro - in data 26/12/04 presso il teatro Civico di Varallo Sesia – in collaborazione con il Comune
- 2005 – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Favola", uno spettacolo di adulti di ginnastica a teatro - in data 2/06/05 presso il teatro S.Andrea di Brunate – in collaborazione con la scuola materna
- 2006 – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Favola", uno spettacolo di adulti di ginnastica a teatro - in data 13/05/06 presso il teatro "La casa del popolo" di Romagnano Sesia – in collaborazione con le scuole
- 2006 – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Favola", uno spettacolo di adulti di ginnastica a teatro - in data 27/05/06 presso il "Giardino Gianoli" di Ghemme
- 2006 – Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Favola", uno spettacolo di adulti di ginnastica a teatro - in data                    presso la scuola materna di Casnate con Bernate – in collaborazione con la scuola
- 2006 –Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "La fabbrica del cioccolato", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data 21/05/06 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia – in collaborazione con il Comune
- 2007 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Get going", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data 26/05/07 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia in collaborazione con il Comune
- 2008 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "La storia dell' Arcobaleno", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data /05/06 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia – in collaborazione con il Comune
- 2009 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "La notte degli Oscar", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data /05/09 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia in collaborazione con il Comune
- 2010 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "Una notte al museo", uno spettacolo per bambini di ginnastica a teatro - in data 15/05/10 presso il teatro Pro Loco di Borgosesia in collaborazione con il Comune

- 2011 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**Circobaleno**", uno spettacolo per **bambini di ginnastica a teatro** - in data 27 e 28/05/11 presso il teatro LUX di **Borgosesia**
- 2011 - Attrice/ballerina/acrobata per lo spettacolo "Un' Iliade" per la **rassegna di musica antica "Gaudete"** -
- 2012 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**le quattro stagioni**", uno spettacolo per **bambini di ginnastica a teatro** - in date 25 e 26/05/12 presso il teatro LUX di **Borgosesia**
- 2013 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**Rainbow channel**", uno spettacolo per **bambini di ginnastica a teatro** - in date 25 e 26/05/13 presso il teatro LUX di **Borgosesia**
- 2014 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**Lunaparkobaleno**", uno spettacolo per **bambini di ginnastica a teatro** - in date 29 e 30/05/12 presso il teatro LUX di **Borgosesia**
- 2015 - Organizzatrice, sceneggiatrice, coreografa e regista dello spettacolo "**Aircobaleno**", uno spettacolo per **bambini di ginnastica a teatro** - in date 5 e 6/06/15 presso il teatro LUX di **Borgosesia**
- 2015 - **Coreografa** gruppo "**Circobaleno**" alla **Parada par touch**" di Como, il 30 maggio 2015

#### Missioni umanitarie:

- settembre 1998: Pernambuco – Brasile, missione della Diocesi di Floresta - asilo "Arcolris", raccolta di fondi
- agosto 1998: Mostar, Sarajevo – Bosnia, aiuti Caritas
- dicembre – gennaio 2005/06: Marocco, Mauritania, Mali, Niger (portato aiuti alla scuola di Dabaga in Niger per conto dell'Associazione Itinerari Africani di Cuneo) , Algeria, Tunisia in solitaria. 13.000 Km.
- dicembre - gennaio 2006/07: Messico e Cuba, aiuti all'Associazione di ginnastica di Pinar del Rio