CURRICULUM VITAE

ELISA SALA
Nata a Modena, il 01/08/1993
Cell. (+39) 348 9019454
E-mail: elisa.sala93@gmail.com

ISTRUZIONE

- Laurea magistrale (classe LM-78) conseguita con Lode presso l'Università di Bologna in Scienze e tecniche dell'attività sportiva (Marzo 2020). Tesi di Laurea "Confronto tramite analisi elettromiografica di tre varianti di pull-up: strict, kipping e butterfly."
- Partecipazione programma "Erasmus+" presso "Masarykova Univerzita" a Brno, Repubblica Ceca (Febbraio – Giugno 2019).
- Laurea triennale conseguita presso l'Università di Bologna in Scienze delle Attività Motorie e Sportive (Marzo 2017). Tesi di Laurea "Confronto tra esercizi di weightlifting e powerlifting nella preparazione atletica sportiva"
- Diploma di maturità scientifica conseguito presso il Liceo Scientifico Tassoni di Modena (2012).

FORMAZIONE

- Allenatore di Pesistica Olimpica 1° Livello - FIPE (Ottobre 2026)
- Personal Trainer - InVictus Academy (Settembre 2025)
- CrossFit Specialty Course: Gymnastics (Agosto 2022)
- CrossFit L2 Trainer (Febbraio 2022)
- CrossFit KIDS Certificate Course (Aprile 2021)
- Workshop "Spotting in Gymnastic" a cura di Matteo Angioletti - CrossFit Erba (Febbraio 2020)
- RawTraining Advanced Technique for Cross-Athletes - Strength Domain (Maggio 2018)
- CrossFit L1 Trainer (Aprile 2017)
- Operatore Sportivo UISP - settore Le Ginnastiche (2017)
- Diploma di Rieducatore posturale, Canali System (2015)

ESPERIENZE DI LAVORO ATTIVE

- Da Febbraio 2025, Professoressa a contratto presso l'Università di Bologna, Facoltà di Scienze Motorie per l'insegnamento di "Teoria e Metodologia dell'Allenamento".
- Da Marzo 2024, Professoressa a contratto presso l'Università di Bologna, Facoltà di Scienze Motorie (Campus di Rimini) per l'insegnamento di "Cross Training Funzionale".
- Da Ottobre 2025, coach di classi di gruppo e allenamenti funzionali presso Line Up Fitness & Performance, Modena.
- Da Ottobre 2024, insegnante del corso Gioco Motricità rivolto a bambini della scuola dell'infanzia, presso il CUS di Modena.
- Da Gennaio 2020 - coach di CrossFit, CrossFit Gymnastics, CrossFit KIDS, CrossFit BABY presso CrossFit Team 059, Modena.
- Da Settembre 2014, presso Ginnastica Allegria – Polisportiva San Faustino di Modena:
    - Istruttrice per corsi di avviamento, avanzati e agonistici per bambini/e di scuola dell'infanzia e scuole elementari per corsi di ginnastica artistica e avviamento alla ginnastica.
    - Istruttrice di corsi fitness per adulti.

ESPERIENZE DI LAVORO PASSATE

- Docente per OnAir Training Events (Gymnastics) Ottobre 2025, CrossFit Senigallia/ Ancona.
- Luglio 2017, 2018, 2019, 2020 educatrice e allenatrice presso il “Gazzetta Summer Camp” a Canazei per il camp tecnico Ginnastica Artistica.
- Dicembre 2016 – Agosto 2019, coach di CrossFit e Mobility presso CrossFit Irnerio (Irnerio SSD) a Bologna.
- Maggio 2018 – Agosto 2019, coach presso SkillAthletic Irnerio a Bologna.
- Giugno 2018, trainer presso il padiglione di Technogym alla fiera “RiminiWellness” nello stand SkillAthletic.
- Settembre 2014 – Giugno 2017, istruttrice dell’allenamento a secco per atlete di nuoto sincronizzato di SeaSub Modena, lavoro svolto presso la Ginnastica Allegria, con collaborazioni anche nei camp estivi a giugno 2015 e 2016.
- Luglio 2014 e 2015, educatrice presso il camp estivo “Bellamonte Summer Camp” organizzato dall’Istituto Sancelso di Milano.
- Febbraio – Giugno 2014, istruttrice di ginnastica artistica presso la Polisportiva Alfeo Corassori di Modena.