



CONTATTI

☎ 392 743 0267

✉ ste.malcontenti@gmail.com

📍 Viale Roma 52, Massa (MS)

EDUCAZIONE

2022

MCB - Massaggiatore e Capo
Bagnino degli Stabilimenti
Idroterapici

- KERN School

2020

LAUREA SCIENZE MOTORIE

- San Raffaele

SKILLS

- Determinazione e motivazione
- Empatia e capacità di ascolto
- Lavoro in Team
- Gestione del Team
- Gestione del Tempo
- Problem Solving

LINGUE

- Italiano (Madre Lingua)
- Inglese (Fluente)
- Spagnolo (Intermedio)

STEFANO MALCONTENTI

PROFILO

Laureato in Scienze Motorie, sono un Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach, Performance Specialist e Formatore Certificato CONI, con specializzazioni in Ginnastica Funzionale e Fitness/Body Building.

La mia vasta formazione e l'approccio multidisciplinare mi permettono di creare programmi di allenamento altamente personalizzati, adattati al livello e agli obiettivi specifici di ogni atleta, sia professionista che amatoriale.

Sono focalizzato sul miglioramento delle performance sportive e del benessere generale, puntando su allenamenti mirati a potenziare la qualità della vita e le prestazioni atletiche, con un'attenzione particolare alla prevenzione degli infortuni e all'ottimizzazione della salute fisica.

ESPERIENZE LAVORATIVE

PTPRO SALUTE SRL

2019 - IN CORSO

- Socio fondatore di un Team multidisciplinare che lavora in sinergia per aiutare le persone a trovare il loro stato di salute e a migliorare il proprio stile di vita, prendendosi cura dei clienti a 360 gradi.
- Responsabile dell'Area Movimento dove, in maniera privata o in piccoli gruppi, abbiamo l'obiettivo di migliorare la performance quotidiana delle persone, dagli atleti professionisti alle persone anziane, passando per ragazze e ragazzi che vogliono tornare o mantenersi in forma.

Palestra Heavy Work (Carrara)

2014-2019

- Personal Trainer
- Strength & Conditioning Coach
- Istruttore ginnastica funzionale

Palestra Centro Fitness (Massa)

2014-2016

- Personal Trainer
- Strength & Conditioning Coach
- Istruttore ginnastica funzionale
- Istruttore sala pesi

Palestra Body Mind (Massa)

2013-2014

- Personal Trainer
- Strength & Conditioning Coach
- Istruttore ginnastica funzionale
- Istruttore sala pesi

Versilia Basket 2002

2013-2014

- Preparatore Atletico, prima squadra

Pallacanestro Massa

2008-2014

- Preparatore Atletico, prima squadra e settore giovanile
- Capo Allenatore, U15, U16, U18, U21 e Selezione Provinciale

Progetto "Gioco Scuola" CONI

2008-2011

- Esperto CONI in scuole elementari, medie e superiori

WORKSHOP

- **Neuro-Revolution:**
Modulazione della Stabilità
Riflessa (Febbraio 2018)
- **"Enter the Kettlebell" - Strong**
First (Settembre 2017)
- **P.N.L. Programmazione Neuro**
Linguistica (Aprile 2017)
- **Conferenze Internazionali**
BioTekna (2016/2017)
- **Allenamento della Forza -**
F.I.P.E. Federazione Italiana
Pesistica (Ottobre 2015)
- **Respirazione e Stretching -**
C.S.E.N. (Ottobre 2014)
- **Programmazione**
dell'Allenamento Femminile -
C.S.E.N. (Settembre 2014)
- **Clinic Internazionale A.P.F.I.P.**
Associazione Preparatori
Federazione Italiana
Pallacanestro (Giugno 2014)

CORSI PROFESSIONALI E CERTIFICAZIONI

- Approccio Proattivo Post Intervento LCA (Marzo 2023)
- IKN - Integrated Kinetic Neurology Level 1 (Maggio 2022)
- IKN - Integrated Kinetic Neurology Performance (Maggio 2022)
- Mentorship Neuro-Revolution (Gennaio-Aprile 2022)
- Dissezione Cadaverica (Febbraio 2020)
- Anatomia Palpatoria (Gennaio 2020)
- Kettlebell Specialist - Balistici Perfetti (Settembre 2019)
- Neuro-Revolution Livello 1 (Settembre 2019)
- FCS - Functional Capacity Screen (Maggio 2019)
- Pelvic Balance (Marzo 2019)
- Barehand Training Specialist (Febbraio 2019)
- EXOS - Performance Specialist (Ottobre 2018)
- BPro - trainer certificato (Maggio, 2018)
- McGill Level 1- Building the Ultimate Back (Febbraio 2018)
- EXOS - Advanced Strength & Power, Dan Baker (Gennaio 2018)
- FMS Level 2 - Functional Movement Screen (Dicembre 2017)
- Preparazione Atletica nel Giocatore di Tennis (Ottobre 2017)
- Power & Strength "Kettlebell & Clubbell" (Luglio 2017)
- Técnica Gavilán PTB (Giugno 2017)
- DNS Level 1 - Dynamic Neuromuscular Stabilization (Marzo 2017)
- BTS Level 3 - Barefoot Training Specialist (Febbraio 2017)
- BTS Level 1 and 2 - Barefoot Training Specialist (Gennaio 2017)
- Formatore certificato C.O.N.I (Giugno 2016)
- L1 CrossFit Trainer (Maggio 2016)
- S.N.a.Q. Istruttore Certificato Body Building/Fitness (Marzo-Aprile 2016)
- S.N.a.Q. Istruttore certificato ginnastica funzionale (Marzo-Aprile 2016)
- S.N.a.Q. Personal Trainer (Marzo-Aprile 2016)
- FMS Level 1 - Functional Movement Screen (Marzo 2015)
- Operatore del Massaggio Benessere e Sportivo (Ottobre 2014)
- Istruttore di Ginnastica Funzionale (Settembre 2014)
- Personal Trainer (Luglio 2011)
- Allenatore di Base F.I.P. Federazione Italiana Pallacanestro (Giugno 2008)
- Allievo Allenatore F.I.P. Federazione Italiana Pallacanestro (Giugno 2007)
- Bagnino (Maggio, 2006)