



Dott. Cristiano Lollo

Istruzione e qualifiche conseguite

- Laurea Magistrale in Attività Motorie Preventive ed Adattate conseguita presso l'Università degli studi di Perugia (votazione: 110/110 cum laude).
- Laurea in Scienze Motorie e Sportiva conseguita presso l'Università degli studi di Perugia (votazione: 110/110 cum laude)
- Docente c/o Università degli studi di Perugia, facoltà di scienze motorie e sportive (fino al 2012)

Specializzazioni, brevetti e certificazioni

- Ideatore dei format di allenamento "Olistic Workout®" ed "Olistic Workout® Trigger Point" (Olistic Workout® è un marchio registrato cod.reg. 1497048)
- Ideatore del programma Olistic Workout® Mysa™
- Ideatore del programma Olistic Workout® stretching dei meridiani
- Docente internazionale aquafitness AEA (Cert. N°555385 del 11/04/2010)
- Docente presenter e relatore per Mysa™
- Master Trainer per Bosu® Balance dal 2007
- Master Trainer Presenter e docente SIDEA dal 2010
- Docente e Presenter CSEN Roma
- Polestar Pilates Teacher Certified, da Settembre 2007
- Docente e collaboratore S.I.T. Nazionale FIN (Federazione Italiana Nuoto), settore aquafitness
- Docente Nazionale Pilates MSP
- Presenter per FESTIVAL DEL FITNESS (Firenze-Roma 2009-2010-2011)
- Top Trainer per Virgin Active Perugia negli anni 2009 e 2010
- Master Trainer per Gymstick International, dal 2006 al 2010
- Master Trainer per Gymbar dal 2010
- Docente Regionale FIN (sett.aquafitness) per la regione Umbria, per corsi di formazione istruttori di I e II livello (Settore Istruzione Tecnica)
- Personal Trainer per MSP CONI, dal 2007
- I e II livello di istruttore per Pancafit (Dott. Raggi, Milano, Gennaio 2008)
- Istruttore Aquafitness E.A.A. I, II e III livello con esame superato per far parte dell'organico nazionale E.A.A. (European Aquatic Association)
- Docente regionale F.I.N.(Federazione Italiana Nuoto) settore Aquafitness
- Istruttore Aquafitness Aquarapid
- Istruttore Fitness Acquatico F.I.N.
- Istruttore Fitness Acquatico Specialistico F.I.N.
- Attestato F.I.N. per direttore sportivo e gestore di impianti sportivi e natatori
- Attestati vari di partecipazioni a convention acquatiche e terrestri :
- Festival del fitness a Rimini;
- Aerobica stellare 1999/2000/2001/2002/2003
- Festival del Fitness a Miami, 2005
- Fitness week a Salicone'Norcia, 1999 e 2000
- Corso I livello di aerobica e step (Reebok)
- Nel 2005 ho frequentato il percorso completo di istruttore di Pilates Matwork con la Polestar Italia
- Partecipazione a numerose conventions di Pilates: Pilates metodo Cova, Modena 2006, Body&Mind, Panarea 2006 Acquapilates e phisioterapy wellness convention, Roma, Convention internazionale Pilates body&mind presso il Radison hotel, Roma 2007
- Diploma Professionista del centro fitness conseguito nel giugno 2007 al I convegno Nazionale Professionista del Centro Fitness
- Assistente bagnanti F.I.N. M.I.P. (mare, acque interne, piscine)
- Istruttore di nuoto F.I.N. I e II livello
- Istruttore Gravity (docente Emanuela Zingone) Istruttore Nact (Nike Athletick Core training) (Sayonara Motta)
- Istruttore Nike Yoga Dynamic (2010)
- Istruttore Aquawalk 1° e 2° liv.

Attività Professionale e Sportiva

- Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Perugia, Facoltà Scienze Motorie e Sportive, dal 2009
- Laurea Magistrale LM68'(Moduli di Fitness su basi musicali e discipline emergenti nel fitness)
- Cattedra di Sport e Fitness
- Docente regionale F.I.N. dal 1985 al 1992 Capo sport e Capovillaggio per i principali tour operator italiani (Valtur, Ventaclub e Alpitur)
- Coordinatore settore piscina per U.S. ACLI
- Gestore e Direttore di impianti sportivi (dal 1989): piscina Montecastrilli (TR), piscine comunali di Borgo Bovio e Campitello(TR); piscina provinciale di Viale Trieste(TR)
- Gestore e Direttore della palestra "World Center" (dal 1989)
- dirigente provinciale dell'U.S.ACLI (dal 1990)
- Docente regionale F.I.N.(Federazione Italiana Nuoto) settore Fitness acquatico, nei corsi per istruttori di nuoto I e II livello (dal 2006)
- Istruttore aquafitness presso varie piscine di Terni

- Istruttore g.a.g., tone up, step, Pilates matwork, presso le palestre "Futura", "World Center", "Centro Fitness", "Conti" di Terni
- Personal Trainer nei viaggi incentive lungo raggio per Top Team Milano;
- Istruttore Pilates e tone up presso la palestra "Corpus"(PG) Workshop'Acquastep', 2007
- Presenter e Docente F.I.N. al "Festival del Fitness" a Firenze (dal 2007)
- Master trainer per Crunch e Progetti International con formazione come Master Trainer per gym stick, svolta in Finlandia nel mese di Ottobre 2007
- Partecipazione come presenter per crunch presso le seguenti manifestazioni:
- convention "Alto Impatto" per Life a Montecatini (Novembre 2007)
- Festival del Fitness in Costiera Amalfitana (Ottobre 2007)
- Aquafitness a Milano presso la piscina Salani (Settembre 2007) e a Napoli (Novembre 2007)
- Docente nazionale F.I.N. per corso istruttori di I livello a Roma (Novembre 2007)
- Relatore per Pilates e Gymstick nel I, II e III Convegno Nazionale "Professionista del Centro Fitness", organizzato da "Dottor Fitness" con il patrocinio del Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli studi di Perugia, dalla SISMeS (Società Italiana Scienze Motorie e Sportive)
- Presenter al I Torino WinterPark
- Presenter a "Eboli Fitness"(Maggio 2008)
- Istruttore Acqua Fitness, Olistic Workout Pilates Functional training per San Valentino Sporting Club (dal 2009)
- Istruttore Pilates Olistic Workout, Acqua Fitness, Functional training per la palestra Tonic di Terni (dal 2011)
- Presenter alla Convention "Alto Impatto", Terme di Pompeo, Frosinone (Aprile 2008, 2009, 2010 e 2011)
- Presenter alla convention FIN Shallowater
- Presenter al Festival del Fitness a Firenze (2008)
- Presenter al Festival del Fitness a Roma (2009, 2010 e 2011)
- Docente Nazionale Msp Italia (Pilates Gymstick Bosu)
- Docente nazionale Csen (Pilates gym) a Pescara (2009)
- Istruttore di Acqua Fitness, pump, slow fit, gravity, aquawalk, rebound e top trainer per Virgin Active di Perugia
- Commentatore sportivo per Tele Umbria Viva (dal 2008)
- Master trainer e docente nella I convention Body&Mind, Cosenza (Luglio 2009)
- Presenter e docente per "Alto Impatto" dal 2009 (Corsi di Bosu, Gympar e Olistic Workout)
- Ideatore e Master Trainer del metodo "Olistic Workout" (dal 2009)
- Presenter per Salerno wellness (dal 2010)

PRESENZE AD EVENTI IN QUALITA' DI DOCENTE-PRESENTER-RELATORE

2010

MSC Crociera 1° Festival del Fitness in Crociera - Maggio
 Rimini wellness Presenter per SIDEA e CSEN- Maggio
 Il Maratona Internazionale di Pilates, Castellammare di Stabia - Giugno
 Grimaldi Fit Cruise 3/7 Luglio
 Versilia fitness Convention - Agosto
 Presenter per Villaggio turistico Internazionale (VTI) Bibione

2011

Udine - Presenter per FBS (Fiera del benessere Udine) - Marzo
 Rimini Wellness Presenter per SIDEA - Kellogs' - CSEN Maggio 2011
 Roma - Presenter per Festival del Fitness Giugno 2011
 Barcellona - presenter per crociera Grimaldi Fit Cruise Giugno 2011
 Castellammare di Stabia 3ª International Pilates Marathon Giugno 2011
 1° Viareggio Wellness Luglio 2011
 Bibione - Presenter per Villaggio Turistico Internazionale (VTI) Settembre 2011
 Docente per Alto Impatto Corsi di Bosu - Olistic Workout®, Roma-Milano
 -Settembre-Ottobre 2011
 Docente Nazionale MSP per corsi di : Pilates-Bosu-Gympar-Olistic Workout® Aquafitness
 Bergamo Presenter per Aquafitness Convention FIN Febbraio 2011
 Arezzo Docente Nazionale FIN per Corsi istruttori Aquafitness Aprile 2011

2012

Perugia - Presenter per 2° Made in Fitness Convention Febbraio
 Udine Presenter x FBS Marzo
 Rimini Wellness Presenter x SIDEA e CSEN Maggio
 Castellammare di Stabia Presenter e docente alla 4° ediz della Pilates Marathon - Giugno
 Riccione Presenter x Cruisin a Fitnesslandia - Luglio
 Barcellona - Presenter x Grimaldi (3° Crociera Fitness) Settembre
 Montecatini Presenter alla convention Alto Impatto Ottobre

2013

Udine Xmas Convention Tricesimo 5/6 gennaio
 Perugia Corso Pilates ed Olistic Workout® per studenti scienze motorie 11/13 Gennaio
 corso di formazione Olistic Workout® Venezia 15/17 febbraio
 Corso istruttori Olistic Workout® Bolzano 22/24 febbraio
 Udine FBS (fiera del benessere e dello sport) 2/3 febbraio
 Roma 2013 corso Olistic Workout® 16/17 marzo
 Brescia Sport Show fiera dello sport e del benessere - 22/24 marzo
 Parma palazzetto dello sport 2° convention Thai fit -7 Aprile
 Roma corso formazione Olistic Workout® 27 28 aprile
 Ferentino (Fr) - LOVE FIT e formazione interna per lo staff delle terme di Pompeo, dove come consulente esterno, formo lo staff della wellness spa e creo nuovi protocolli Olistici per piccoli gruppi Exclusive 4/5 aprile
 Rimini Wellness - Olistic Workout® sul palco Sidea e palco Csen 9/12 Maggio Pescara - Corso di formazione istruttori Olistic Workout® 25/26 maggio
 Chianciano 1° Toscana Fitness festival - Maggio
 Olistic Workout® Scienze Motorie PG lezione per gli allievi della triennale 13 Giugno
 Castellammare di Stabia (NA) - 5° IPM International Pilates Marathon - 20/23 giugno
 Crociera con il Caicco corso di Olistic Workout® 7 /12 luglio
 Barcellona 4° CROCIERA FITNESS GRIMALDI 13/16 luglio
 Riccione Olistic Workout® a Fitnesslandia - 18 /21 luglio
 Roma Olistic Workout® Mondo Fitness 27/28 luglio
 Teggiano (SA) - Corso di formazione Olistic Workout® ¼ agosto
 Ferentino (FR) Corso formazione Olistic Workout® c/o terme Pompeo 14/15 settembre
 Olistic Workout® alla convention Sardegna Fit al TANKA village Villasimius (CA) 20/ 22 settembre
 Tenerife Playa Las Vistas Olistic Workout® on the beach 5 Ottobre
 Napoli Corso istruttori Pilates ed Olistic Workout® Fitness academy 11/13 Ottobre 20/22 Dicembre

Roma - Corso di formazione Olistic Workout® 19/20 ottobre
Iasi (Romania) Olistic Workout® International Pilates convention 25 /27 ottobre
Perugia - Corso formazione istruttori Pilates ed Olistic Workout® 1° e 2° liv
15/24 Novembre
Udine Corso formazione istruttori Olistic Workout® 3° liv 30 Novembre/1 Dicembre
Udine Fusion Convention 1 Dicembre

2014

Master Olistic Trainer c/o Ana Lozano Pilates Tenerife
Palermo - Corso istr. Olistic Workout® 1° liv
Napoli – Workshop e master class di Pilates e piccoli attrezzi c/o For Fit Convention 24/26 Gennaio
Terracina (LT) Corso formazione istruttori Pilates ed Olistic Workout® 1° liv 07/09 Febbraio
Terracina (LT) Corso formazione istruttori Pilates ed Olistic Workout® 2° liv 14/16 Febbraio
Udine Presenter per FSB Convention 3/4 Marzo
Tenerife Curso monitores de Olistic Workout® 1° nivel 4/6 Aprile
Riccione : Pasqua Fitness by Cruisin 18/21 Aprile
Palermo Olistic Workout® Trigger Points (2° liv) 4/5 Maggio
Firenze 2a JTB Convention (Hydron) 10/11 Maggio
Napoli - Corso istr. Olistic Workout® 1° liv. 17/18 Maggio
Brescia Sport Show 24/25 Maggio
Rimini Wellness 30-5/2-6 (Palco Sidea e CSEN)
Napoli 20/22 Giugno Corso Pilates advanced
Arezzo 2° Toscana Fitness Festival (Fit Festival in tour) 27/29 Giugno
Riccione 17/20 Luglio (Fitnesslandia)
Terracina/Fondi Corso istruttori Pilates MSP 1°e 2° e liv.
Berna (Svizzera) - Corso istr. Olistic Workout® 1° liv. 20/22 Sett.
Festival fitness in Tour - Roma 30 Sett/1 Ott
Lugano (8/9 Ott.) corso istruttori Olistic workout e corso istruttori Bosu per Migros Ticino
Trigesimo (UD) (15/16 nov.) Fusion convention e corso istr. Olistic Workout
Napoli (22-23 Nov.) Corso istruttori Pilates MSP
Perugia 28-29-30 novembre Corso Nazionale istruttori Pilates MSP
Napoli 12-13-14 dicembre corso nazionale MSP Pilates
Perugia 16-17-18 gennaio corso Olistic workout
Napoli 24-25 gennaio For Fit Convention
Bolzano 5/7 gennaio corso istruttori Olistic workout
Parma 21-22 febbraio corso istruttori Olistic workout
Udine 13-14-15 marzo FSB Udine
Napoli 20-21-22 marzo Corso Nazionale Pilates MSP primo weekend
Perugia 10-11-12 aprile corso istruttori acquafitness nazionale MSP
Roma 18-19 aprile corso automassaggio per CSEN Roma
San Michele al Tagliamento (VE) 1/3 maggio corso Pilates full immersion per fitness Akademy
Napoli 22/24 Maggio Corso Nazionale Pilates MSP secondo weekend
Rimini 28-29-30-31 maggio Festival del Fitness di Rimini presenter sui palchi di Sidea,CSEN,MSP e presenter-docente per l'azienda MYSA
Riccione 24-25-26 luglio presenter per Fitnesslandia e presenter per Festival del benessere
25 luglio relatore nella conferenza sul benessere promossa dal Comune di Riccione e da Cruisin
Bibione 11-12-13 settembre presenter (e corso di automassaggio miofasciale) a Bibione Beach Fitness
Tenerife 25-26-27 settembre presenter per Tenerife convention presso T3(Adeje)
Roma 1/11 ottobre corso istruttori Olistic workout primo e secondo livello

Appartenenza a Società ed enti

US ACLI–Dirigente Provinciale dal 1990
MSP Docente Nazionale dal 2006
CSEN Docente Olistic Workout® dal 2011
PROCIV (Protezione Civile) Narni (TR) -Volontario
Appartenenza a Federazioni Sportive
FIN (Federazione Italiana Nuoto – Docente, Presenter,Istruttore, Assistente Bagnanti)

Pubblicazioni

Luglio 2008 Articolo pubblicato sulla rivista “Silhouette” riguardante l'utilizzo del nuovo attrezzo gymstick acqua
Agosto 2009 Articolo pubblicato sul mensile Top Salute riguardante il metodo gymstick acqua
Agosto 2009 Articolo pubblicato sul mensile Wealth Planet riguardante le nuove tendenze nell'evoluzione del wellness
Ottobre 2010 Articolo sull'Aquafitness pubblicato da Wealth Planet
1° Ottobre 2011 Articolo pubblicato su “Lake of Como Lifestyle” su Olistic Workout
Ottobre 2011 pubblicazione del libro di Olistic Workout e del libro Discipline emergenti nell'evoluzione del Wellness (Casa editrice Galeno Perugia)

Attività Organizzativa

Organizzazione di diverse manifestazioni sportive in collaborazione con US ACLI Provinciale di Terni dal 2000 al 2005: Maratona di San Valentino (da 2000 a 2005); Pilates Convention c/o Palazzetto A.di A. (Terni, Febbraio 2008 – 2009).
In collaborazione con FIN organizzazione 2° e 3° Criterium Nazionale di Fitness in Acqua (Terni, Febbraio 2008 – Maggio 2009).

Attività Scientifica

In collaborazione con la FIN regionale e con il dipartimento di medicina sportiva dell'acqua acetosa, dal 2009 sto conducendo degli esperimenti con prelievo di lattato, per stabilire un'esatta connessione tra le differenze indotte dall'attività aerobica di medio livello e gli allenamenti di Interval Training.
In collaborazione con il Prof. Fabio Botti (Università degli studi di Perugia) nell'A.A. 2010 e 2011 ho collaborato alla sperimentazione del metodo Olistic Workout® con accelerometri e piattaforme di equilibrio.

Relazioni a Congressi

Nel 2005 – 2006 – 2007 – 2008 Relatore al Congresso Nazionale US ACLI in merito a : “Nuoto e disabilità”
2005 “attività acquatiche per gestanti”
2006 “Il Pilates”
2008 “New Trends in Wellness Generation”.
Maggio 2009: Relatore presso l'UNAOASI (Perugia) al Congresso di Medicina Sportiva organizzato dal Dott. Bruno Stafissa con relazione teorico – pratica sulle nuove tendenze delle ginnastiche dolci.
Dal 2008 al 2013 Relatore al Convegno Professionista del Centro Fitness (Perugia).
Nel 2011 relatore per UISP (Grimaldi Fit Cruise – Barcellona) al 1° Congresso sull'Allenamento Funzionale.
2014/2015 Relatore per Conferenze sul benessere a Riccione in collaborazione con Cruisin e Festival del Benessere (Comune di Riccione)