

## Allegato A

# CURRICULUM VITAE

## INFORMAZIONI PERSONALI

Cognome e Nome	NICOSIA Nunzio
Data di nascita	Torino , 7/11/1959
Indirizzo	Via R. Pilo, 33 Torino (10145)
Telefono	+39 339 7111211
E-mail	nunzio.nicosia@unito.it, nic.nicosia59@gmail.com
Nazionalità	Italiana

## ESPERIENZA LAVORATIVA

### A.A. 2012/13

#### **S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "TEORIA DELL'ALLENAMENTO"
- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "ATTIVAZIONE MOTORIA E SPORTIVA" (Laurea Magistrale classe 67)
- TUTOR DIDATTICO 2° anno Laurea Magistrale classe 67
- RESPONSABILE "PROGETTO FITNESS" TIROCINIO LAUREE MAGISTRALI classi 67 e 68
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREE MAGISTRALI classi 67 e 68

### A.A. 2011/12

#### **S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "STRUTTURAZIONE DELLE ABILITA"
- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE" (pacchetto 2 Fitness)
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "ATTIVAZIONE MOTORIA E SPORTIVA" (Laurea Magistrale classe 67)
- TUTOR DIDATTICO 2° anno Laurea Magistrale classe 67
- RESPONSABILE "PROGETTO FITNESS" TIROCINIO LAUREE MAGISTRALI classi 67 e 68
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREE MAGISTRALI classi 67 e 68

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO, Corso di perfezionamento in "CHINESIOLOGIA, EDUCAZIONE ALLA SALUTE, ALLA QUALITA' DELLA VITA E ALLA SUA SOSTENIBILITA'"
  - Cattedra di "VALUTAZIONE FUNZIONALE PER L'ETA' ANZIANA E PROGRAMMAZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA"
  - Cattedra di "PRINCIPI GENERALI DELL'ATTIVITA' E DELL'ESERCIZIO FISICO"

**A.A. 2010/11**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "STRATEGIE E METODOLOGIE DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE" (pacchetto 2 Fitness)
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "RIATLETISMO FUNZIONALE E SPORTIVO" (Laurea Magistrale classe 68)
- RESPONSABILE PACCHETTO 2 FITNESS
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREE MAGISTRALI classi 67 e 68

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO, Corso di perfezionamento in "CHINESIOLOGIA, EDUCAZIONE ALLA SALUTE, ALLA QUALITA' DELLA VITA E ALLA SUA SOSTENIBILITA'"
  - Cattedra di "VALUTAZIONE FUNZIONALE PER L'ETA' ANZIANA E PROGRAMMAZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA"
  - Cattedra di "PRINCIPI GENERALI DELL'ATTIVITA' E DELL'ESERCIZIO FISICO"

**A.A. 2009/10**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE" (pacchetto 2 Fitness)
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "RIATLETISMO" (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREE SPECIALISTICHE classi 75/S, 76/S, 47/S

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO, PROGETTO INTENSIVO ERASMUS "ATTIVITA' FISICA IN AMBIENTE NATURALE", Claviere gennaio 2010

- PROFESSORE A CONTRATTO, Corso di perfezionamento in “CHINESIOLOGIA, EDUCAZIONE ALLA SALUTE, ALLA QUALITA’ DELLA VITA E ALLA SUA SOSTENIBILITA’”
  - Cattedra di “VALUTAZIONE FUNZIONALE PER L’ETA’ ANZIANA E PROGRAMMAZIONE DELL’ATTIVITA’ MOTORIA”
  - Cattedra di “PRINCIPI GENERALI DELL’ATTIVITA’ E DELL’ESERCIZIO FISICO”

**A.A. 2008/09**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “RIATLETISMO” (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREE SPECIALISTICHE classi 75/S, 76/S, 47/S

**UNIVERSITA’ DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- DOCENTE PROGETTO INTENSIVO ERASMUS “ATTIVITA’ FISICA IN AMBIENTE NATURALE”, Barcellona gennaio 2009

**A.A. 2007/08**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “RIATLETISMO” (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 2006/07**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “RIATLETISMO” (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra "METODI INNOVATIVI DI VERIFICA E VALUTAZIONE NELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE" presso la S.I.S.

**A.A. 2005/06**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "RIATLETISMO" (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO, Via Verdi, 8 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra "METODI INNOVATIVI DI VERIFICA E VALUTAZIONE NELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE" presso la S.I.S.

**A.A. 2004/05**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "RIATLETISMO" (Laurea specialistica classe 76/S)
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 2003/04**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di "TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE"
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "RIATLETISMO" (Laurea specialistica classe 76/S)
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di "PERSONAL TRAINER"
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 2002/03**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “RIATLETISMO” (Laurea specialistica classe 76/S)
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “PERSONAL TRAINER”
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 2001/02**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “PERSONAL TRAINER”
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 2000/01**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE, in posizione di comando, della cattedra di “TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA’ MOTORIE”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”
- COMMISSIONE TIROCINI LAUREA TRIENNALE

**A.A. 1999/00**

**S.U.I.S.M. (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie), P.zza Bernini, 12 Torino**

- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “TEORIA DEL MOVIMENTO UMANO 2”
- PROFESSORE A CONTRATTO della cattedra di “SCIENZA DELLA MUSCOLAZIONE”

**Dall'anno 1997 all'anno 2013**

**I.S.S.A. (International Sport and Sciences Association) ITALIA, Via N. Battaglia, 6 Milano**

- DOCENTE ai corsi per la qualifica di "PERSONAL TRAINER" organizzati dall'ISSA Italia, sotto l'egida dell'I.S.S.A. U.S.A.(International Sport and Sciences Association)

**Anno 1999**

**REGIONE PIEMONTE**

- DOCENTE al "Corso per la qualifica di operatore sportivo" organizzato dalla Regione Piemonte in base alla Legge Regionale sulla regolamentazione degli operatori sportivi

**dall'A.A. 1994/95 all'A.A. 1998/1999**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE INCARICATO della cattedra di "TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELL'EDUCAZIONE FISICA"
- DOCENTE INCARICATO "CORSI INTEGRATIVI" cattedra di "ALLENAMENTO CON I PESI, KINESIOLOGIA DEGLI ESERCIZI"

**dall'A.A. 1997/98 all'A.A. 1998/1999**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE INCARICATO "CORSI INTEGRATIVI" cattedra di "CARDIO-FITNESS"

**Dall'A.S. 1995/96 all'A.S. 1996/97**

**PROVVEDITORATO AGLI STUDI DITORINO**

- DOCENTE ai corsi di aggiornamento per insegnanti di Ed. Fisica. (Materie: "Allenamento con sovraccarichi, kinesiologia degli esercizi", "Tecniche di allenamento con i sovraccarichi", "Cardio-fitness")

**Dall'Anno 1993 all'anno 1997**

**F.I.S.I. (Federazione Italiana Sport Invernali)**

- DOCENTE di "PREPARAZIONE ATLETICA" ai Corsi Maestri e Istruttori Nazionali di "Surf da Neve"

**Anno 1995**

**COMUNE DI TORINO**

- COMPONENTE della Commissione giudicatrice Concorso Vigili Urbani

**A.A. 1993/94**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE INCARICATO della cattedra di "KINESIOLOGIA ESTETICA" ( 4° anno sperimentale)

**dall'A.A. 1985/86 all'A.A. 1993/94**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE dei CORSI COMPLEMENTARI di "PESISTICA E BODY-BUILDING"

**dall'A.A. 1988/89 all'A.A. 1993/94**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE INCARICATO della cattedra di "GINNASTICA EDUCATIVA"

**dall'A.A. 1984/85 all'A.A. 1992/93**

**I.S.E.F. (Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- DOCENTE in qualità' di ISTRUTTORE, CORSI COMPLEMENTARI di "TAVOLA A VELA"

**dall'A.A. 1983/84 all'A.A. 1987/88**

**(Istituto superiore di Educazione Fisica), P.zza Bernini, 12 Torino**

- ASSISTENTE VOLONTARIO della cattedra di "GINNASTICA EDUCATIVA"

**dall'A.S. 1991/92**

**MINISTERO PUBBLICA ISTRUZIONE**

- ORDINARIO di Ed. Fisica presso l'I.T.G. "G.GUARINI" di Torino

dall'A.S. 1985/86 all'A.S. 1990/91

**MINISTERO PUBBLICA ISTRUZIONE**

- ORDINARIO di Ed. Fisica presso la S.M.S. "I. VIAN" di Torino

A.S. 1984/85

**MINISTERO PUBBLICA ISTRUZIONE**

- ORDINARIO di Ed. Fisica presso la S.M.S. "C. NIGRA" di Torino

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

### **TITOLI DI STUDIO**

- LAUREA in SCIENZE MOTORIE, conseguita presso la S.U.I.S.M. di Torino, sessione giugno 2000, con voti 103/110
- LAUREA in STAPS, Maitrise "Entraînement et Performance", conseguita presso l'UFRAPS di Lione con corso ed esami a Torino, sessione giugno 1993
- DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE in "ATTIVITA' MOTORIE PER LA 3^ ETA'" (corso biennale post-universitario) conseguito a Torino presso l'ISEF, il 7/4/1986 con voti 110/110
- DIPLOMA I.S.E.F conseguito a Torino il 26/11/1982, con voti 102/110

### **ABILITAZIONI**

- per l'insegnamento dell'Ed. Fisica nella Scuola sec. di 1° grado, classe di concorso XXXVI, conseguita a Torino il 1/10/83 con voti 76/80
- per l'insegnamento dell'Ed. Fisica negli Istituti e Scuole di istruzione sec. di 2° grado, classe di concorso XXXV, conseguita a Torino il 24/5/84 con voti 71/80



## **TITOLI SPORTIVI / PROFESSIONALI**

- CMAS (Confederazione Mondiale Attività Subacquee) M2 INSTRUCTOR, rilasciato dal CDC-CMAS, maggio 2010
- MASTER TRAINER I.CY.F.F. (Indoor Cycling Fitness Federation), gennaio 2010
- EFR (Emergency First Response) INSTRUCTOR rilasciato dalla PADI (Professional Association Diving Instructor), giugno 2009
- SPECIALITY INSTRUCTOR rilasciato dalla PADI, settembre 2009
- OPEN WATER SCUBA INSTRUCTOR rilasciato dalla PADI, settembre 2009
- MASTER INSTRUCTOR OF SPINNING® metodo JGSI (Johnny G. spinning® instructor) rilasciato dalla Mad Dogg- U.S.A. e dalla SCHWINN INTERNATIONAL FITNESS ACADEMY, giugno 1999
- MASTER OF FITNESS SCIENCES rilasciato dall' I.S.S.A.-U.S.A. (International Sport & Sciences Association), 1998
- DIPLOMA di "PREPARATORE ATLETICO" rilasciato dalla F.I.T. (Federazione Italiana Tennis) a Roma il 16/9/89
- ISTRUTTORE di "TAVOLA A VELA" rilasciato dalla F.I.V.(Federazione Italiana Vela) a Genova il 20/11/86
- ALLENATORE di JUDO (cintura nera 2° dan) rilasciato dalla F.I.L.P.J.(Federazione Italiana Lotta Pesi Judo), conseguito a Roma il 9/10/82

## **CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI**

### **ESPERIENZE TECNICO/SPORTIVE**

- PRESENTER di Indoor Cycling in manifestazioni nazionali e internazionali organizzate dall' I.CY.F.F. (dal 2010)
- PRESENTER di Spinning® in manifestazioni nazionali e internazionali organizzate dalla MAD DOGG ATHLETICS U.S.A. e ITALIA (dal 2000 al 2009)
- PRESENTER di Spinning® in manifestazioni nazionali e internazionali organizzate dalla FITNESS SCHWINN ACADEMY ITALIA e dalla FITNESS SCHWINN ACADEMY EUROPA (dal 1997 al 1999)
- Preparatore atletico SQUADRA NAZIONALE F.I.S.I. (Federazione Italiana Sport Invernali) settore SNOWBOARD Stagione 1998/99
- stagione 1995/96 e 1996/97 preparazione fisica atleta Favale Marco, convocato nella Squadra Nazionale Italiana F.I.S.I. (cat. C) per la stagione agonistica 1997/98
- Preparatore Atletico settore Sci e Snowboard stagione 1994/1995 (rieducazione e preparazione fisica atleta Matteoli Andrea, nazionale F.I.S.I. snowboard;
- Preparatore Atletico settore Ciclismo dal 1990 al 1992 (atleta Olga Cappiello convocata in Nazionale).
- Preparatore Atletico settore Judo stagione 1990/91 (atleta D'Avenia Elisabetta ottiene la convocazione in Nazionale dopo la conquista del 3° posto ai Campionati Italiani Assoluti.

- Istruttore di “Tavola a Vela” con attività sia giovanile che non presso Scuole Vela in località Viverone, Diano Marina, Golfo di Marinella, Livorno C.P.O. F.I.V. dal 1982 al 1993.
- Maestro di Judo, corso bambini e ragazzi, presso la Società KANKU DAI di Torino, affiliata alla F.I.L.P.J.K. dal 1978 al 1987. (Alcuni allievi convocati nella squadra regionale Piemontese di categoria)

## **CONVEGNI**

Relatore al Convegno “Incontro interdisciplinare di subacquea ricreativa e sportiva: dare e non solo dire sicurezza” Torino, 20 novembre 2009

Relatore al Convegno “Alimentazione e sport: quali i risultati, quanti gli insuccessi?” Frossasco, 11 aprile 2008

## **MADRELINGUA**

ITALIANO

## **ALTRE LINGUE**

INGLESE

- Capacità di lettura BUONO
- Capacità di scrittura BUONO
- Capacità di espressione orale BUONO

FRANCESE

- Capacità di lettura ELEMENTARE
- Capacità di scrittura ELEMENTARE
- Capacità di espressione orale ELEMENTARE

## **CAPACITA' E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

- Direttore Tecnico PALESTRA ISEF S.S.R.L., P.zza Bernini 12, Torino, dal 2007
- Direttore Tecnico e Vice Presidente I.CY.F.F. (Indoor cycling Fitness Federation), dal 2010
- Direttore Tecnico e Vice Presidente F.I.SPIN. (Federazione Italiana Spinning) dal 2005 al 2009
- Direttore tecnico, settore fitness e preparazione atletica, palestra “Gym One” di Torino dal 1993 al 1997
- Direttore tecnico, settore fitness e preparazione atletica, palestra “Kanku Dai” di Torino dal 1984 al 1997

## **CAPACITA' E COMPETENZE TECNICHE**

### **COMPUTER**

Utilizzo programmi informatici Word, Excel, Power Point, Access

Livello: ECCELLENTE

Utilizzo sussidi audio visivi correlati all'uso del computer, Videoproiettore, Fotografia, Filmati Video, Sistemi audio

Livello: ECCELLENTE

### **PATENTI**

Patente auto B

Torino, 23/05/13

Firma

Si autorizza al trattamento dei dati personali quanto indicato nel D. Lgs 196/03 e successive integrazioni.

In ottemperanza all'art.10 della L. 31/12/1996 n 675 (art. 48 DPR 445/00) Il sottoscritto dichiara, sotto la propria ed esclusiva responsabilità, che quanto riportato nel presente curriculum corrisponde al vero.

Firma

## Allegato B

### **PUBBLICAZIONI**

- "FITNESS: LA GUIDA COMPLETA", Ed. Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 1997 (1<sup>a</sup> edizione), Milano 2004 (2<sup>a</sup> edizione)
- "ATTIVITA' FISICA IN AMBIENTE NATURALE, ATTIVITA' SULLA NEVE", Ed. IPCB, Castelo Branco (Portogallo), dicembre 2010

### **ABSTRACT**

45° CONGRESSO NAZIONALE – PREVENZIONE E SANITA' PUBBLICA A SERVIZIO DEL PAESE – L'igienista verso le nuove esigenze di salute.

Cagliari 3-6 ottobre 2012, cod. 1301

"VALUTAZIONE DELLO STRESS OSSIDATIVO IN SOGGETTI ADULTI IN RELAZIONE ALL'ATTIVITA' FISICA E ALLO STILE DI VITA"

### **ARTICOLI SU RIVISTE**

- "E' tempo di palestra per gli amanti del windsurf", FITNESS & SPORT, anno 4, numero 3, 1996
- "Allenamento presciistico personalizzato in palestra", FITNESS & SPORT, anno 4, numero 4, 1996
- "Come preparare il fisico alle prime uscite in bici", FITNESS & SPORT, anno 5, numero 2, 1997
- "Le capacità motorie", FITNESS & SPORT, anno 5, numero 4, 1997
- "L'allenamento della forza", FITNESS & SPORT, anno 6, numero 1, 1998
- "Prestazioni di forza ad alto rendimento", FITNESS & SPORT, anno 6, numero 3, 1998
- "Come si acquista la potenza", FITNESS & SPORT, anno 6, numero 4, 1998
- "Come dare energia ai nostri muscoli", FITNESS & SPORT, anno 7, numero 1, 1999
- "Programmi paralleli per flessibilità e forza" FITNESS & SPORT", anno 7, numero 4, 1999
- "Più concentrazione con lo Spinning® " FITNESS & SPORT, anno 8, numero 2, 2000

Torino, 23/05/2013

Firma

