

LUCA BASEGGIO

VIA PINELLI, 50/A - 10144 - TORINO



TELEFONO
3924039330

EMAIL
BASEGGIO_LUCA@LIBERO.IT

FACEBOOK
LUCA BASEGGIO

SCUOLA
ITS INTERNAZIONALE DI TORINO - 1999
LAUREATO PRESSO L'UNIVERSITÀ DI SCIENZE MOTORIE DI TORINO

ESPERIENZE PROFESSIONALI
2009 * PERSONAL TRAINER, TITOLARE DEL SITO WWW.LUCABASEGGIO.IT - "TRAINING FOR LIFE"
1999 * DIRETTORE TECNICO, CHINESIOLOGO, PREPARATORE ATLETICO, PERSONAL TRAINER, ISTRUTTORE DI CORSI DI BODY PUMPE STRETCHING
1995 * ISTRUTTORE DI SALA PESI, ISTRUTTORE DI CORSI DI BODY PUMPE E STRETCHING

ALTRE ESPERIENZE PROFESSIONALI
Svolge attività di cultura della materia Metodi per la Prestazione Sportiva, del Dott. Mezzimilano Golfin e del Prof. Matteo Quarantelli presso la Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, SUISM, 2. Ha svolto attività di tutoring nelle materie Teoria, Tecnica e Didattica delle attività motorie del Dott. Mezzimilano Golfin presso la Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, SUISM, 3. Docente di kinziologia degli esercizi di potenziamento muscolare per il corso istruttori di sala pesi e personal trainer F.I.B.B.N. - ASI, 4. Collabora con la F.I.B.B.N. e Muscle Men Italia svolgendo il ruolo di giudice e coordinatore tecnico della giuria.

CORSI SPECIFICI TRAINER
PERSONAL TRAINER PRESSO FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE DI TORINO SCIENZE DELLA MUSCOLAZIONE PRESSO FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE DI TORINO

ESPERIENZE SPORTIVE
CALCIO, ATLETICA LEGGERA, NUOTO, NATURAL BODY BUILDING, TRIATHLON

ZONA DI INTERESSE LAVORATIVO - ITALIA
TORINO E PRIMA CINTURA

ZONA DI INTERESSE LAVORATIVO - ESTERO
INGHILTERRA, AMERICA, SVIZZERA, FRANCIA

ALTRE INFORMAZIONI
PUBBLICAZIONI 1. Baseggio L. Un esempio di programmazione annuale di allenamento con sovraccarichi, Culture Fisica, Anno LII, 2010, 132: 80-88 2. Baseggio L. in PT Book, I segreti dei migliori Personal Trainer di Torino, Società Editrice Torinese, Torino 2010: 52 3. Golfin M, Baseggio L, Luciano A, Ritti Crocenedi e feasibility muscolo-tendinee, SOE - Rivista di Cultura Sportiva, 2000, (70): 63-70 INTERVENTI IN TRASMISSIONI TELEVISIVE 1. E' stato ospite del programma televisivo " Pianeta V.I.R." trasmesso da Telestudia, Quarta Rete, Quinta Rete e Canale 089 di Sky, nel dicembre del 2009, sull'argomento allenamento e benessere. 2. Ha partecipato alle trasmissioni televisive "E...state con noi", pillole per la Rubrica "TG Salute", andato in onda per le emittenti Telestudia, Quarta Rete e Quinta Rete nel 2008 e nel 2009, trattando l'argomento dell'esercizio fisico corretto finalizzato al benessere fisico.