Karen Román

Entrenadora personal

Perfil

Entrenadora personal, enérgica y motivada, con experiencia en fitness grupal y clases individuales. Altamente entrenada y experimentada en las áreas de nutrición deportiva, entrenamiento de flexibilidad, pilates y aeróbicos. Conocimientos de primeros auxilios y RCP. Tengo una verdadera pasión por diseñar programas de acondicionamiento físico y nutrición, que ayudan a los clientes a desarrollar una verdadera sensación de bienestar y que, a su vez, aumentan las membresías del gimnasio (un 25% en el 2019).

Experiencia laboral

Entrenadora personal de fitness en CEM Ciudadella y Maresme, Barcelona

Enero 2019 — Presente

Los CEM son los Centros Deportivos Municipales de Barcelona. Trabajo en el CEM de Parc de la Ciudadella y CEM Maresme, como entrenadora personal. Mis actividades principales incluyen:

- Liderar grupos de acondicionamiento físico de 10-20 clientes tres veces por semana.
- Proporcionar asesoramiento sobre nutrición, así como alentar a los clientes y realizar un seguimiento de su desarrollo.
- Desarrollo de nuevos talleres de fitness, logrando el aumento de nuevas membresías en un 25% a finales del 2019.
- Realizar evaluaciones de la salud y el estado físico de los clientes, para establecer la fortaleza del cliente y su nivel de habilidad.
- Diseñar, en base a las evaluaciones, programas personalizados de acondicionamiento físico, seguros y efectivos, para ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos de estado físico.

Entrenadora personal en BCN Fitness, Barcelona

Enero 2018 — Diciembre 2018

- Trabajé en estrecha colaboración con los clientes para desarrollar planes de salud y fitness personalizados para ellos.
- Realizar minuciosas evaluaciones de la salud y el estado físico de los clientes, para establecer la fortaleza del cliente y su nivel de habilidad.
- Diseñé, en base a las evaluaciones, programas personalizados de acondicionamiento físico, seguros y efectivos, para ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos de estado físico.
- Seguimiento del progreso de los clientes, utilizando un software especializado, para generar informes precisos.

Educación

Curso Técnico en Entrenador Personal y Fitness, Universidad Católica de Murcia, Murcia

Junio 2017 — Diciembre 2019

Detalles

Calle de Numancia, Barcelona, 08017, España, +34636350505
email@email.com

Fecha / Lugar de nacimiento

07/11/1995
Barcelona

Nacionalidad

Española

Permiso de conducir

B

Perfiles sociales

LinkedIn
Instagram

Competencias

- Nutrición deportiva
- Manejo y control del peso
- Pilates
- Primeros auxilios y RCP
- Comunicación efectiva
- Liderazgo
- Motivación
- Enérgica
- Orientada a resultados

Idiomas

- Español; Castellano
- Inglés

800 horas

Bachillerato de Deporte y educación física, Centro de estudios Joan XXIII, Barcelona
Junio 2008 — Junio 2012

Cursos

Primeros auxilios y RCP, Cruz Roja
Enero 2020 — Presente

Técnico en Nutrición Deportiva, InstitutoDYN
Junio 2019 — Diciembre 2019