KAREN ROMÁN

Entrenadora personal

Calle de Numancia, Barcelona, 08017, España

+34636350505 **email@email.com**

Fecha de nacimiento ***07/11/1995***
Lugar de nacimiento ..... ***Barcelona***
Nacionalidad ..... ***Española***
Permiso de conducir ..... ***B***

PERFILES SOCIALES

LinkedIn, ***Instagram***

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, CEM Ciudadella y Maresme ..... Ene 2019 — Presente

Barcelona

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, BCN Fitness ..... Ene 2018 — Dic 2018

Barcelona

- 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

✤ Universidad Católica de Murcia ..... Jun 2017 — Dic 2019

Curso Técnico en Entrenador Personal y Fitness

Murcia

800 horas

✤ **Centro de estudios Joan XXIII** ..... Jun 2008 — Jun 2012
Bachillerato de Deporte y educación física Barcelona

COMPETENCIAS

Nutrición deportiva ..... ***Experto/a***
Manejo y control del peso ..... ***Experto/a***
Pilates ..... ***Experto/a***
Primeros auxilios y RCP ..... ***Experto/a***
Comunicación efectiva ..... ***Experto/a***
Liderazgo ..... ***Experto/a***
Motivación ..... ***Experto/a***
Enérgica ..... ***Experto/a***
Orientada a resultados ..... ***Experto/a***

CURSOS

✤ **Primeros auxilios y RCP** ..... Ene 2020 — Presente
Cruz Roja

✤ **Técnico en Nutrición Deportiva** ..... Jun 2019 — Dic 2019
InstitutoDYN

IDIOMAS

Español; Castellano ..... ***Nativo/a***
Inglés ..... ***Alta competencia***