Karen Román, Entrenadora personal

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

Fecha de nacimiento	07/11/1995	Nacionalidad	Española
Lugar de nacimiento	Barcelona	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

Ene 2019 — Presente

Entrenadora personal de fitness, CEM Ciudadella y Maresme

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.

Ene 2018 — Dic 2018

Entrenadora personal, BCN Fitness

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

Jun 2017 — Dic 2019

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

Murcia

800 horas

Jun 2008 — Jun 2012

Bachillerato de Deporte y educación física, Centro de estudios Joan XXIII

Barcelona

COMPETENCIAS

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

CURSOS

Ene 2020 — Presente	**Primeros auxilios y RCP, Cruz Roja**
Jun 2019 — Dic 2019	**Técnico en Nutrición Deportiva, InstitutoDYN**

IDIOMAS

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