# KAREN ROMÁN

ENTRENADORA PERSONAL

## INFO


**DIRECCIÓN**
Calle de Numancia, Barcelona, 08017, España

**TELÉFONO**
+34636350505

**EMAIL**
email@email.com


**FECHA / LUGAR DE NACIMIENTO**
07/11/1995
Barcelona

**PERMISO DE CONDUCIR**
B

**NACIONALIDAD**
Española

## 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
●●●●●

## 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

Barcelona

Ene 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, BCN Fitness

Barcelona

Ene 2018 — Dic 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

Jun 2017 — Dic 2019

## IDIOMAS

Español; Castellano

Inglés

800 horas

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

Jun 2008 — Jun 2012

## CURSOS

**Primeros auxilios y RCP, Cruz Roja**

Ene 2020 — Presente

**Técnico en Nutrición Deportiva, InstitutoDYN**

Jun 2019 — Dic 2019