



Lorena Pasquali

✉ f.buonaguidi@gmail.com ↩



09032 Assemini

Formazione

Diploma tecnico commercialelug 1991
ragioneria
Terzo istituto tecnico Eva Mameli calvino,
Cagliari

Esperienze lavorative

Istruttore fitnessset 2003 - oggi A.S.D new
magic form and fitness, Assemini
organizzazione ed erogazione di lezioni di
fitness individuali e di gruppo. Proposta di
varianti degli esercizi a seconda del grado
di preparazione degli sportivi,

Applicazione delle tecniche di allenamento
più adeguate alla disciplina insegnata

Esecuzione degli interventi di primo soccorso
in caso di piccoli infortuni.

Assistenza al clienti durante gli allenamenti
al fine di prevenire eventuali infortuni

Panificazione di sequenze di esercizi per
sviluppare forza fisica e concentrazione.
Spiegazione e dimostrazione pratica di
esercizi utenti di vario livello e forma
fisica

Presidente set 1999 - oggi
A.S.D new magic form and fitness, Assemini

Sezione personalizzata

PROFILO PROFESSIONALE

Nasce da Atleta di arti marziali (karate e
kick boxing) Appassionata di fitness
diviene istruttore con regolare licenza per
esercizio della professione dal 2003,
specializzazione in Fitness musicale e
tonificazione con esperienza nel settore
body building si dimostra competente nell'
elaborazione di un piano di allenamento

dettagliato
comprendente
consigli su un più
coretto stile di
vita. Esperienza
nel tenere lezioni
di aerobica
possiede ottime
doti comunicative
impiegate per
offrire sostegno e
incoraggiamento al
clienti

Autorizzo il trattamento
dei miei dati personali,
ai sensi del D.lgs. 196
del 30 giugno
2003.

Dati

personali

Data di
nascita

25 agosto 1971

Luogo di
nascita Seulo

Patente di
guida Patente
B

Nazionalità
Italiana

Lingue

Spagnolo

Capacità

■ CAPACITA
COMPETENZE

E

•capacità di coinvolgere e motivare uso
professionale degli attrezzi per it
predisposizione al contatto con il concetti
di psicologia dello sport Doti
interpersonali e comunicative Tecniche di
riequilibrio posturale) • Pilates e yoga
Tecniche di riscaldamento Tecniche di
training personalizzato Bodybuilding e
pesistica •Fitness e wellness
Fondamenti di anatomia

1991 ISTRUZIONE E

FORMAZIONE Diploma

Tecnico I Ragioneria Istituto tecnico
commerciale Eva Mameli calvino Cagliari. ca
orientamento al cliente. Sport outdoor e
water sport Attitudine al lavoro di squadra
Tecniche di coaching e di training