



Alessia De Michele

📍 70125, Bari Via G.Devitofrancesco 2

☎ 3473944605

✉ demichele90@hotmail.it

🚗 Patente Categoria B

Profilo Professionale

Personal Trainer con alle spalle 7 anni di esperienza progressiva nel settore fitness gestendo team fino a 10 persone.

Offre solide conoscenze in materia di allenamento, posturologia, riabilitazione e integrazione naturopatica.

Dimostra forte motivazione e spirito di iniziativa oltre a capacità di organizzazione e pianificazione, resistenza allo stress, autonomia operativa e decisionale.

Capacità E Competenze

- Predisposizione al contatto con il pubblico
- Capacità di coinvolgere e motivare
- Uso professionale degli attrezzi per il fitness
- Concetti di psicologia dello sport

Esperienze Lavorative E Professionali

10.2021 - 07.2022

Istruttore di fitness

Meta Club Via Fanelli 206 - Bari

- Pianificazione di sequenze di esercizi per sviluppare forza fisica e concentrazione
- Organizzazione ed erogazione di lezioni di fitness individuali e di gruppo.
- Supporto ai clienti durante lo svolgimento degli esercizi, tenendo conto del livello di abilità fisica della persona.

09.2018 - 07.2020

Socia e Consulente Tecnico

GymItaly Via G.Devitofrancesco 6 - Bari

- Supporto ai colleghi nello svolgimento degli incarichi affidati.
- Svolgimento di attività e incarichi utili alla crescita professionale nel settore.
- Gestione di imprevisti e problemi lavorativi con rapidità ed efficienza.
- Esecuzione autonoma delle attività assegnate.
- Approccio al servizio finalizzato alla piena soddisfazione del cliente.

09.2018 - 07.2020

Personal trainer

GymItaly Via G.Devitofrancesco 6 - Bari

- Modifica e adeguamento degli allenamenti in caso di difficoltà del cliente.
- Conduzione del colloquio iniziale con i clienti al fine di analizzare il bisogno e definire la scheda personalizzata.
- Pianificazione di esercizi di rieducazione mirati al recupero del tono muscolare e della mobilità.
- Redazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e

stretching.

- Predisposizione di esercizi di bodybuilding, postura e sforzo utilizzando pesi, manubri e bilancieri.
- Valutazione della forma fisica dei clienti, inclusa l'analisi dei sette punti di misurazione del grasso corporeo, della pressione sanguigna nonché prove sul tapis roulant.
- Creazione di programmi di allenamento specifici per bambini, anziani e persone con mobilità limitata.
- Supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali.
- Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.

09.2015 - 07.2017

Istruttore fitness e Personal Trainer

Mea Wellness Area Via Lucarelli - Bari

- Uso di una comunicazione capace di facilitare i rapporti e favorire l'attività.
- Gestione delle attività assegnate migliorandone i tempi di esecuzione.
- Variazione di orari e sedi lavorative in caso di necessità.

09.2013 - 07.2014

Istruttore sportivo

Sport Club Piazza Europa - Bari

- Controllo di clienti e allievi durante lo svolgimento di esercizi.
- Insegnamento delle tecniche di riscaldamento e di defaticamento.

08.2010 - 06.2012

Educatrice doposcuola

Un fiore nel Cemento Via Carrante 13 - Bari

- Utilizzo di mappe mentali per stimolare la memoria visiva.
- Aiuto nello svolgimento dei compiti e nel ripasso delle materie di studio.
- Raccolta delle informazioni sulla situazione scolastica degli allievi.

02.2010 - 08.2010

Segretaria amministrativa

Top Communication Partner Sorgenia Spa - Bari

- Gestione autonoma di tutti gli aspetti amministrativi e contabili della società.
- Gestione del centralino, della reception e della segreteria.
- Responsabilità di tutte le attività operative del back e del front office.
- Gestione degli appuntamenti e delle relazioni esterne con l'utenza.

Istruzione E Formazione

2020

Diploma Nazionale , Sport , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41

- Diploma Nazionale Personal Trainer Modulo 3
- Cultura fisica
- Attività con sovraccarichi e resistenze
- Biomeccanica

2020

Attestato di partecipazione , Sport e Medicina , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41

- Corso di formazione Endometriosi e Sport
- Ambito femminile
- Ginecologia

2019

Master Personal Trainer , Sport , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41

- Master Personal Trainer

2018

Diploma Posturale , Allenamento Posturale , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41

- Diploma Allenatore Posturale
- 2018 ● Diploma Funzionale , Sport , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41
 - Diploma Istruttore Allenamento Funzionale
- 2017 ● Attestato, Alimentazione e Integrazione , Csen - Bari
 - Corso di formazione per educatore alimentare e nell'ambito dell'integrazione sportiva
- 2017 ● Diploma Personal Trainer , Sport , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41
 - Diploma Personal Trainer
- 2017 ● Diploma Personal Trainer 2 e 3 livello , Sport , Non Solo Fitness - Pomezia Via dei Castelli Romani 41
 - Diploma Personal Trainer 2 e 3 livello
- 2016 ● Attestato , Vendita nell'ambito fitness , Palestra Semplice Fitness Manager - Bari
 - Corso di formazione VENDERE BENESSERE conseguendo le abilità di base per il miglioramento della gestione di un Centro Fitness
- 2010 ● Attestato , Disturbo dell'apprendimento in età scolare , Un fiore nel Cemento - Bari Via Carrante, 13
 - Corso di formazione strategie e metodologie didattico-rieducative
- 2008 ● Diploma , Geometra, Istituto Tecnico Geometra - Aeronautico Euclide - Bari Via G.Prezzolini
 - Diploma Geometra

Competenze Linguistiche

Italiano: LINGUA MADRE

Inglese:  A2

Elementare

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti in questo CV ai fini della ricerca e selezione del personale.

Alessia De Michele

3/11/2023 Bari