

Flavio Jonatas Oliveira Paro

■ Brescia, Italia | ■ 344 5512303 | ✉ ■ personalluxury34@hotmail.com

Profilo Professionale

Istruttore di sala pesi con oltre dieci anni di esperienza come personal trainer, specializzato in allenamento di forza, metodologie avanzate e correzione posturale. Orientato al supporto del cliente attraverso programmi personalizzati, periodizzazione dell'allenamento e supervisione tecnica degli esercizi.

Esperienza Professionale

Personal Trainer – Classe A Accademia

Brasile | 2011 – 2021

- Programmazione e conduzione di allenamenti personalizzati.
- Applicazione di metodologie avanzate di ipertrofia e condizionamento.
- Monitoraggio costante dei progressi dei clienti e adattamento dei piani di lavoro.

Istruttore di Sala Pesi – GoFit Accademia

Brasile | 09/2018 – 03/2021

- Assistenza in sala pesi con correzione tecnica e didattica degli esercizi.
- Elaborazione di programmi di periodizzazione per diversi obiettivi.
- Applicazione di tecniche di elettrostimolazione muscolare.

Formazione Accademica

Unisul – Universidade do Sul de Santa Catarina

Laurea in Educazione Fisica | Santa Catarina, Brasile | 2015

Link Education USA – Meredith College

Programma di aggiornamento in Fitness e Wellness | New Hampshire, USA | 2023

Competenze

- Lingue: Portoghese (madrelingua), Italiano (in apprendimento)
- Competenze tecniche: Programmazione di allenamenti, elettrostimolazione, correzione posturale, tecniche avanzate di allenamento della forza

Certificazioni e Corsi

- Cintura nera di Jiu-Jitsu
- Corso di Valutazione e Correzione Posturale
- Corso di Allenamento Femminile Avanzato