

MARIA PRISCO

PERSONAL TRAINER

PROFILO PERSONALE

Sono una trainer intraprendente e determinata.
Ho una forte motivazione e voglia di crescere professionalmente ,contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team.

SPECIALIZZAZIONI

- Peronal trainer specializzata nell'allenamento al femminile.
- Insegnante di Pilates e Reformer
- Corsista Musicale
- Educatrice posturale
- Professionista dello spettacolo, danza canto e recitazione.

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Cellulare: 3343358385

Email: mariaprisco93@gmail.com

Indirizzo: via Angelo Mozzillo,32,Ottaviano,NA.

Si autorizza il trattamento dei dati personali in ossequio alla vigente normativa in materia

ESPERIENZE PROFESSIONALI

PERSONAL TRAINER - CORSISTA- PILATES

Ottaviano, San Giorgio, Pomigliano | 2011- in corso

- Elaborazione di programmi personalizzati di riscaldamento, allenamento e stretching.
- Stesura di schede di allenamento personalizzate.
- Gestione di small group e classi di 50|100 partecipanti
- Suggerimenti e consigli su stile di vita, integratori e corretta alimentazione.
- Anamnesi e monitoraggio dei progressi.
- Insegnamento di tecniche di respirazione e rilassamento.

ANIMATRICE VILLAGGI TURISTICI

Basilicata | 2013

RESPONSABILE SOCIAL MEDIA

Mariglianella | 2016

CAMERIERA

Pomigliano|2021

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI GINNASTICA

2011|A.S.I ente sportivo riconosciuto dal CONI

DIPLOMA DANZA CLASSICA E MODERNA

2011| A.S.I Nazionale, confederazione FEDS

LICEO CLASSICO A.DIAZ

2012

PROFESSIONISTA DELLO SPETTACOLO

2015|UPAM-CANTO,BALLO,RECITAZIONE

FORMAZIONE DI CORSI MUSICALI|2011

STEP-FIT BOXE-FUNCTIONAL TRAINER-BODY BALANCE-
GROUP CYCLING-ZUMBA

FORMAZIONE PILATES 1-2-3 LIVELLO

FORMAZIONE REFORMER

COMPETENZE E HOBBY

- Doti relazionali
- Fondamenti di Anatomia
- Tecniche di automassaggio
- Elementi di base di nutrizione dello sport
- Strumenti di primo soccorso
- Educazione alimentare
- Conoscenza tecniche di stretching,mezieres, discipline olistiche
- Amo follemente i cani, aiuto le volontarie dei canili
- Amo leggere libri di sport.
- Amo la liberta,i viaggi,le fotografie.