

# Curriculum Vitae Fitball Trainer



## Dados Pessoais

Nome Completo: Ana Cristina Mendes Cerdeira

Estado Civil: Solteira

Zona de Residência: Aveiro – Albergaria-a-Velha

Carta Condução: Sim

Viatura Própria: Sim

Data de Nascimento: 01-03-1982

Zona de Possível Trabalho: Zona Norte (Porto) e Centro do País (Aveiro, Viseu e Coimbra)

## Habilitações Literárias

1 – Licenciatura em Ciências do Desporto – Ramo Educação Física e Desporto Escolar

## Formação Profissional / Suplementar

1 – Certificação – Fitball Trainer



2 - Formação Power Plate – Tecnologia Acceleration Training (Nível I e II)

2 - Curso de Vigilância de Piscinas pela Associação de Nadadores Salvadores Nuno

3 - Curso de Personal Training Foundation Course – pela Training Academy Holmes Place

4 - Curso de Emergência/Primeiros Socorros (Suporte Básico de Vida, Desfibrilhação automática externa e Salvamento Aquático Básico) – pela empresa Oceanus

5 - Curso de Formação Hydrorider com certificação Internacional – Hidrospinning (pela Aquaplay)

6 - Curso de Monitor de Fitness e Actividades de Grupo (Aeróbica, Step, Combat, Localizada, Cardiofitness) pelo IFAD (Instituto de Formação de Actividades Desportivas),

7 - Curso de Especialização de Actividades Aquáticas - IFE (Instrutor de Fitness Especialização em Actividades Aquáticas) pela Manz Produções

8 - Curso de Treinadores de Nível I, realizado na associação de Basquetebol de Setúbal

## Experiência Profissional

1 - Instrutora de Natação para Bebés, adaptação ao meio aquático, aprendizagem e aperfeiçoamento (jovens e adultos), Hidroginástica, Deep Water.

2 – Instrutora de Body Step, Total condicionamento, Aeróbica, Step Coreografado, Power Plate, cardiofitness e musculação.

3 – Instrutora/Professora de aulas de Actividade Física Sénior e 1º Ciclo (Actividade Física e Desportiva).