

# Curriculum Vitae Fitball Trainer



## Dados Pessoais

Nome Completo: HUGO ALEXANDRE MOREIRA VALÉRIO MENDES

Estado Civil: Solteiro

Zona de Residência: Parede

Carta Condução: Sim

Viatura Própria: Sim

Data de Nascimento: 24/11/1976

Zona de Possível Trabalho: Grande Lisboa

## Habilitações Literárias

- 1 - Licenciatura em Motricidade Humana
- 2 - Curso de Cardio Fitness e Musculação (Holmes Place) / Curso de Personal Trainer (Holmes Place)
- 3 - Curso de Spinning Wheels (Indoor Cycle)

## Formação Profissional / Suplementar

- 1 - Formação e especialização no treino de grávidas (Holmes Place)
- 2 - Formação e especialização no treino com bola suíça (Holmes Place)
- 3 - Certificação Fitball Trainer

## Experiência Profissional

- 1 - Janeiro 2007 – Personal Trainer no Holmes Place da Quinta da Fonte
- 2 - 2006/2007 Professor de Educação Física na Escola EB1 nº 2 do Murtal, Parede
- 3 - 2007/2008 Professor de Educação Física na Escola EB1 de Caparide

## Currículo Desportivo

- 1 – Jogador de Futebol e Futsal desde 1990 a 2007
- 2 – Treinador de futebol desde 2002 a 2006