

Currículo Fitball Trainer

- Luís Simão -



Dados Pessoais

Estado Civil: Solteiro

Zona de Residência: Marisol

Carta Condução: Sim

Viatura Própria: Sim

Data de Nascimento: 29 de Dezembro de 1978

Zona de Possível Trabalho: Madeira

Habilitações Literárias

- Frequência do 4º ano do Curso de Motricidade Humana do ISEIT – Instituto Piaget

Formação Profissional / Complementar

- Certificação de Fitball Trainer (Fitball Portugal) – 2007
- Curso Personal Trainer – “Core Stability on The Ball” (Holmes Place Health Club) – 2006
- Curso Personal Trainer na Piscina – “Refresh” (Holmes Place Health Club) – 2006
- Curso Personal Trainer para Populações Especiais – “Reabilitação e Diabetes” (Holmes Place Health Club) – 2006
- Curso Personal Trainer para Populações Especiais – “Osteoporose e Idosos” (Holmes Place Health Club) – 2006
- Curso Instrutores de *Schwinn Cycling* – 2005
- Curso Personal Trainer – “Foundation Course” (Holmes Place Health Club) – 2005
- Workshop “Get On The Ball” – Convenção CEF/Reebok – 2004
- Workshop “Reebok Indoor Cycle” – 2004
- Workshop “Rep Reebok” – 2004
- Curso Formação Básica de Socorrismo (FOR) – CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – 2004
- Curso Instrutores de *Lift Training* – CEF – 2002
- Workshop “Mitos e Verdades da Musculação e Cardiofitness” – Convenção CEF/Reebok – 2002
- Workshop “Riscos/Benefícios na Sala de Musculação” – Convenção CEF/Reebok – 2002
- Curso Nutrição do Desporto – F.M.H. – 1999
- Curso Antropometria Aplicada – F.M.H. – 1999

Experiência Profissional

- Monitor Musculação e Cardiofitness no Aquafitness Health Club (2006-2007)
- Personal Trainer Aquafitness Health Club (2006-2007)
- Personal Trainer Holmes Place Health Club (2005-2007)
- Co-responsável pelo departamento Outdoor da Academia Adrenalina Fitness (2004-2005)
- Instrutor Cycling na Academia Adrenalina Fitness (2005)
- Instrutor Lift Training na Academia Adrenalina Fitness (2004 – 2005)
- Instrutor Lift Training no Centro de Actividade Física (2003 – 2004)

- Instrutor Lift Training no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada (2003 – 2005)
- Monitor Musculação e Cardiofitness no Centro de Actividade Física (Piscina Municipal Pinhal Novo) (2003 – 2004)
- Monitor Musculação e Cardiofitness no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada (2001 – 2007)

Curriculo Desportivo

- Praticante de Musculação durante 8 anos

Notas Suplementares

- Língua inglesa – bons conhecimentos, falado e escrito
- Língua espanhola – conhecimentos razoáveis, falado
- Informática – bons conhecimentos na óptica do utilizador em ambiente Windows e Microsoft Office

