

# Curriculum Vitae Fitball Trainer



## Dados Pessoais

Nome Completo: Ricardo Temudo Valadão de Sousa Freitas

Estado Civil: Solteiro

Zona de Residência: Angra do Heroísmo

Carta Condução: Sim

Viatura Própria: Sim

Data de Nascimento: 29/03/1982

Zona de Possível Trabalho: Terceira (Açores)

## Habilitações Literárias

Secundário:

- Ensino Secundário completo, na área de ciências.

Ensino Superior:

- **Licenciado** em Ciências do Desporto, Ramo Exercício e Saúde, pela FMH – UTL

## Formação Profissional / Suplementar

- Certificado da Fitball ® Trainer Portugal em 2007 (Maio e Junho).
- Diploma de estágio de 2 anos como técnico (2005-2006 e 2006-2007) nas Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, em Lisboa.
- Estágio Profissional U, entre os dias 17 de Julho e 24 de Agosto de 2006, no Health Club Baia Fitness Club situado no Hotel Terceira Mar Hotel, na ilha Terceira, Açores.
- Acção de Formação Comercial de Vendas realizado no Solplay Family Health Club em Abril de 2007.
- Acção de Formação prática de Personal Training realizado no Solplay Family Health Club em Maio, Junho e Julho de 2007.
- Acção de formação de alongamentos assistidos: da teoria à prática, realizado na Faculdade de Motricidade Humana em Janeiro de 2007.

## Trabalhos Realizados

- Seminário sobre prescrição do exercício para adultos, na Faculdade de Motricidade Humana em 2007.

## Curriculo Desportivo

- Federado na Associação de Futebol de Angra do Heroísmo como jogador pelo Sport Clube Lusitânia(1993-2001).
- Um ano na 3ª divisão Série Açores pelo Boavista Clube da Ribeirinha (2001-2002).
- Fiz parte das selecções da Associação de Futebol de Angra do Heroísmo em 1997 e em 1998.

## Notas Suplementares

- Conhecimentos informáticos em ambiente Windows e Microsoft Office.
- Inglês – Falado e escrito.