

Curriculum Vitae Fitball Trainer



Dados Pessoais

Nome Completo: Sandra Isabel Picareta Dias

Estado Civil: Solteira

Zona de Residência: Barreiro

Carta Condução: Sim

Viatura Própria: Sim

Data de Nascimento: 7/2/1983

Zona de Possível Trabalho: Distrito de Lisboa e Setúbal

Habilitações Literárias

- Secundário:
 - Frequência no ensino secundário na Escola Secundária Augusto Cabrita no Barreiro, com a opção Desporto e nota final de **16 valores**.
- Ensino Superior:
 - Licenciatura em Ciências do Desporto – Ramo Exercício e Saúde, na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, com nota final de **15 valores** e qualificação de Bom.
 - Pós-Graduada em Reabilitação Cardíaca pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Formação Profissional / Suplementar

- Certificação em Hidroginástica pela Aquatic Exercise Association (Certificação nº 502762).
- Curso de formação complementar em Treino Funcional da Manz.
- Curso Básico de Formação de Socorristas da Cruz Vermelha Portuguesa.
- Fitball Trainer certificada pela Fitball Portugal.

Experiência Profissional

- Desde Outubro de 2005
 - Professora de Aeróbica, Localizada e Ginástica de Manutenção na Sociedade Filarmónica Agrícola Lavradiense (S.F.A.L.), no Barreiro.
- Desde Agosto de 2006
 - Professora na sala de musculação e cardiofitness, no gabinete de avaliação física e Personal Trainer no Evolution Wellness & Fitness Center.
- Desde Dezembro de 2006
 - Professora de aulas de grupo (ABS e Postura e Relaxamento) no Evolution Wellness & Fitness Center.

Notas Suplementares

- Bons conhecimentos de informática na óptica do utilizador em ambiente *Windows* e Microsoft Office.
- Conhecimentos bons em Inglês escrito e falado.