



CONTATTI

- 📍 Milano
- ☎️ 3881605555
- ✉️ Erikagugliotta96@gmail.com

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Capacità di gestione del tempo
- Capacità comunicative e relazionali
- Capacità di dialettica
- Capacità motivante
- Conoscenza del fitness e delle discipline sportive.
- Capacità di elaborare programmi di allenamento specifici ed efficaci
- Competenze nel campo della salute e della corretta alimentazione.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Instagram: @erikagugliotta

Erika Gugliotta

PROFILO PROFESSIONALE

Appassionata di fitness con esperienza nel campo della salute e del benessere. Puntuale e affidabile nonché capace di ispirare i clienti al raggiungimento di obiettivi di salute e fitness a lungo e breve termine. Sa come progettare ogni sessione in modo da soddisfare le abilità e i livelli di apprendimento di ogni individuo. Impegnata nel mantenere una condizione fisica ottimale, tale da fornire una migliore motivazione alla clientela.

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Personal fitness trainer 04/2022 - Attuale
McFit - Milano

- Supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali.
- Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.

Personal fitness trainer 09/2021 - Attuale
Libera professionista con Partita Iva - Milano

- Coaching online
- Allenamenti one to one
- Allenamenti di gruppo

Istruttore sala pesi e personal trainer 09/2021 - 03/2022
Fit Express - Milano

- Supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali.
- Conduzione di programmi personalizzati di allenamento per clienti privati, definendo i metodi e gli obiettivi del training.

Istruttrice fitness 10/2021 - 03/2022
Fit express - Milano

- Corsi di gruppo: GAG, Total Body, Circuit training, Posturale

Istruttrice fitness 05/2022 - Attuale
Porta Venezia Fitness Club - Milano

- Corsi di gruppo

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Diploma: lingue, 2015
Liceo Linguistico - Sant'agata Militello (ME)

In corso: Giurisprudenza
Università degli studi di Milano - Milano

Personal fitness trainer (CFT3), 2021
ISSA Europe – Milano

Personal fitness nutritionist (CFN3), 2021
ISSA Europe – Milano

Certificato di primo soccorso (CPS), 2021
ISSA Europe – Milano

Istruttrice fitness musicale, 2021
Fit express academy – Milano

Certificazione Fitness Posturale (CPT3) – ISSA Europe