

FEDERICO LEONARDO RAMELLA GIROT

Fitness Trainer | Personal Trainer



Profilo: Personal trainer, istruttore fitness e istruttore sala pesi con 9 anni di esperienza nel settore.

Laurea Triennale Scienze Motorie presso S.U.I.S.M Torino

+393402989086

federame@hotmail.it

Via Giacomo Lombroso, 00151, Roma, Italia

Data di Nascita: 25/08/1986, Biella

Nazionalità: Italiana

Esperienza Lavorativa

Fit On You ssd arl | Roma, Italia

Proprietario, Personal Trainer e Functional Trainer | Novembre 2019 – Attualmente

Mi occupo di:

- Direttore tecnico del centro
- Gestione di small group di functional training (max 10 persone)
- Consulenza al cliente finalizzata allo sviluppo di programmi individuali di allenamento;
- Analisi di bisogni e obiettivi del cliente;
- Gestione delle sedute individuali di allenamento;
- Gestione e monitoraggio del pacchetto clienti;

Passion Fitness Pamphili ssd arl | Roma, Italia

Personal Trainer | Settembre 2016 – Agosto 2019

Mi occupo di:

- Consulenza al cliente finalizzata allo sviluppo di programmi individuali di allenamento;
- Analisi di bisogni e obiettivi del cliente;
- Gestione delle sedute individuali di allenamento;
- Gestione e monitoraggio del pacchetto clienti;
- Attività di CRM;

- Gestione delle proposte commerciali (pacchetti da 10 o 20 sedute al costo di 40 Euro a seduta circa);
- Procacciamento interno ed esterno di clientela.

Passion Fitness Pamphili ssd arl | Roma, Italia

Gym Instructor | settembre 2016 – presente

Mi sono occupato di:

- Gestione della sala pesi;
- Accoglienza ai nuovi soci frequentatori della sala pesi;
- Assistenza ai soci frequentatori della sala pesi;
- Sviluppo di programmi di allenamento;
- Consulenza tecnica ai soci;
- Procacciamento interno ed esterno di clientela per Personal Training;
- Apertura e chiusura del centro;
- Cura delle attrezzature della sala pesi.

Officine del fitness | Roma, Italia

Fitness Group Trainer | Functional Training | Settembre 2017 – Presente

Mi sono occupato di:

- Gestione di classi di allenamento in gruppo (10/20 persone);
- Programmazione stagionale dell'allenamento;
- Gestione della sala corsi;
-

Ok Wellness | Roma, Italia

Fitness Group Trainer | Functional Training, Total body, Trx training | Settembre 2017 – Luglio 2018

Mi sono occupato di:

- Gestione di classi di allenamento in gruppo (10/20 persone);
- Programmazione stagionale dell'allenamento;
- Gestione della sala corsi;

Dna Wellness Club | Roma, Italia

Gym Instructor | settembre 2015 – luglio 2017

Mi sono occupato di:

- Gestione della sala pesi;
- Accoglienza ai nuovi soci frequentatori della sala pesi;
- Assistenza ai soci frequentatori della sala pesi;
- Sviluppo di programmi di allenamento;
- Consulenza tecnica ai soci;
- Procacciamento interno ed esterno di clientela per Personal Training;
- Apertura e chiusura del centro;
- Cura delle attrezzature della sala pesi.

Dna Wellness Club | Roma, Italia

Fitness Group Trainer | Functional Training, Circuit Trainer | Settembre 2015 – Luglio 2017

Mi sono occupato di:

- Gestione di classi di allenamento in gruppo (10/20 persone);
- Programmazione stagionale dell'allenamento;
- Gestione della sala corsi;

Mia Club | Biella, Italia

Gym Instructor | settembre 2012 – aprile 2015

Mi sono occupato di:

- Gestione della sala pesi;
- Accoglienza ai nuovi soci frequentatori della sala pesi;
- Assistenza ai soci frequentatori della sala pesi;
- Sviluppo di programmi di allenamento;
- Consulenza tecnica ai soci;
- Procacciamento interno ed esterno di clientela per Personal Training;
- Apertura e chiusura del centro;
- Cura delle attrezzature della sala pesi.

Istruzione e Formazione

Università degli Studi di Torino SUIISM | Roma, Italia | Marzo 2012

- Laurea triennale in Scienze Motorie e Sportive.

Liceo Tecnico industriale Statale Itis | Biella, Italia | Luglio 2005

- Diploma tecnologie informatiche della comunicazione

Competenze Tecniche

Fitnessway Accademia di Formazione | Roma, Italia | novembre 2018

- Corso di formazione "Personal trainer 2° livello".

Fitnessway Accademia di Formazione | Roma, Italia | marzo 2018

- Corso di formazione "Ginnastica posturale 1° livello".

Elav | Milano, Italia | marzo 2014

- Corso di formazione "Ginnastica posturale 1° livello".

Funzioni in azione | Spinetta Marengo | novembre 2014

- Corso di formazione "Nrg Bag".

Funzioni in azione | Biella, Italia | Luglio 2014

- Corso di formazione "Ginnastica posturale 1° livello".

Competenze Linguistiche

Italiano – Conoscenza madrelingua

Inglese – Conoscenza Scolastica

Competenze Informatiche

- Microsoft Office Suite: Outlook, Word, Excel, Power Point;
- Sistema Operativo Microsoft Windows e Ios;
- Gestionale Aziendale (InForYou System Software).

Altre Competenze

- Operatore BIA (Bioimpedenziometria)
- Operatore BLSD (Primo soccorso)

Soft Skills

- Propensione a lavorare all'interno di un gruppo, ottima proprietà di linguaggio, solarità e adeguamento a contesti multiculturali;
- Ottime capacità di gestione ed organizzazione del tempo, propensione a lavorare per obiettivi pianificando le attività, attitudine ad operare in modalità multitasking, problem solving.

Altre Informazioni

- Patente B e A.

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D. lgs. 196/03