PATRIZIA SUDARO

Personal Trainer

PROFILO

"L'attività fisica e l'alimentazione sono la miglior medicina preventiva", da un po' di tempo questa frase è diventata il mio mantra, voglio aiutare le persone ad amare se stesse attraverso una vita fatta di sane abitudini, una tra queste è il movimento! Mantenersi attivi non significa dover scalare montagne e attraversare fiumi in piena ma svolgere un'adeguato percorso motorio per essere in grado di scalare le montagne e attraversare i fiumi! Lo sport & salute e attraverso l'allenamento posso raggiungere con consapevolezza e piacere i migliori obiettivi!

FRAZIONE SUSANS 21/B FRAZ. SUSANS MAJANO, UDINE

PATRIZIASUDAROPT@GMAIL.COM

LAVALIGIADELBENESSERE

+39 3450793089

ISTRUZIONE

Diploma di Liceo psico-pedagogico C.Percoto (Udine), 2011

Laurea triennale in Scienze motorie, Ateneo di Udine, 2015

COMPETENZE TECNICHE

PC/MAC

ZOOM/SKYPE (CONSULENZE ONLINE)

SCRITTURA

ORGANIZZAZIONE EVENTI

SOCIAL MEDIA

FOTOGRAFIA

CORSI DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE, 2014
MASTER FUNCTIONAL FIT, 2014
STRETCHING, 2016
ISTRUTTORE FITNESS E BODY BUILDING- PERSONAL TRAINER 1^ LIVELLO,2016
CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE ISTRUTTORE DI BODY BUILDING E FITNESS 2^ LIVELLO E CARDIO FITNESS, 2017
PERSONAL TRAINER, 2017
ISTRUTTORE 1^ LIVELLO FITPILATES, 2018
FITPILATES ISOMETRIC, 2018
FITPILATES PERSONAL TRAINING, 2019
ISTRUTTORE FITPILATES 2^ LIVELLO, 2019
ISTRUTTORE FUNCTIONAL TRAINING 1^LIVELLO, 2019
SEMINARI PROJECT INVICTUS, 2020
ISTRUTTORE YOGAFITNESS, 2020

ESPERIENZA

PERSONAL TRAINER/ISTRUTTORE

- Istruttore di corsi fitness in strutture come palestre, studi privati e associazioni sportive
- Istruttore di sala macchine e gestione programmi d'allenamento (schede personalizzate)
- Personal Training in strutture, a domicilio e online
- Allenatrice di atletica leggera, categorie dai 3 a 14 anni
- Istruttore AFA (attività fisica adattata) con persone con patologie a livello del sistema muscolo-scheletrico
- Percorsi personalizzati per le donne, con particolare attenzione alla postura
- Studi di casi con scoliosi, ginocchia in valgismo e condropatia
- Percorsi di gruppo per persone con lombalgia o ernie a livello del rachide

Personal Trainer
Wellcam.fit
piattaforma online