

PROFILO

FRANCESCO COLOMBO

Giovane laureato in Scienze Motorie con passione per il mondo del fitness. Credo nel lavoro duro e nella qualità per raggiungere gli obiettivi che vengono prefissati, e nell'aggiornamento continuo al fine di migliorarsi sempre.

ISTRUZIONE

Novembre 2016 – Giugno 2017

Master in Fitness e Personal Training

Scuola di Fitness delle Scienze Motorie (SFSM) con le seguenti certificazioni:

- Diploma Personal Trainer
- Diploma Istruttore Fitness e Bodybuilding
- Diploma Istruttore Fitness Funzionale
- Diploma Preparatore Atletico
- Diploma Istruttore Pilates Matwork
- Diploma Istruttore Ginnastica Terza età
- Diploma Istruttore Ginnastica per le Disabilità

Partecipando inoltre a corsi di:

- Ginnastica Posturale
- Ginnastica in Gravidanza
- Anatomia dell'Esercizio Fisico e Palpatoria
- Nutrizione Sportiva
- Comunicazione e Psicologia dello Sport

Settembre 2013 – Novembre 2016

Laurea in Scienze Motorie - Sport e Salute

Università statale di Milano

Settembre 2004 – Luglio 2010

Diploma di liceo scientifico Liceo M.G. Agnesi

Esperienze Lavorative

- Agosto 2022 – presente
Personal trainer
Presso Fitexpress Monza
- Maggio 2018 – Settembre 2019
Personal Trainer
presso FitActive Brivio
- Settembre 2017 – Maggio 2018
Istruttore Fitness funzionale e Istruttore Pilates
presso MVP club di Casatenovo
- Giugno 2017 – Maggio 2018
Personal trainer e istruttore di sala
presso Fitness Angels di Robbiate
- Settembre 2016 – Maggio 2017
Istruttore attività di Gioco-Sport
presso ABC Sport Verderio
- Settembre 2015 – Giugno 2016
Allenatore di calcio pulcini 2007
presso A.C.D. Brianza Cernusco-Merate
- Settembre 2014 – Giugno 2015
Allenatore e preparatore di calcio esordienti 2003
presso A.C.D. Brianza Cernusco-Merate