



# Maria Ancuta Blajan

📍 Via Novara, 25, 28066, Galliate

☎ 331/2809662

✉ ancutablajan@yahoo.it

📅 3/9/1987

🚗 Categoria B

## Profilo Professionale

Appassionato di fitness con 3 anni di 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. Impegnato nel mantenere una condizione fisica ottimale, tale da fornire una migliore motivazione alla clientela.

## Capacità E Competenze

- Predisposizione al contatto con il pubblico
- Abitudine al lavoro in contesti dinamici
- Uso professionale degli attrezzi per il fitness
- Capacità di coinvolgere e motivare
- Team working
- Nozioni di dietologia
- Tecniche motivazionali
- Doti organizzative
- Motivazione ed entusiasmo
- Competenze nella progettazione di corsi
- Doti interpersonali e comunicative
- Capacità di coinvolgimento
- Abilità interpersonali
- Attitudine commerciale
- Orientamento agli obiettivi

## Esperienze Lavorative E Professionali

09.2021 - Attuale

### ***Istruttore di fitness***

Kappa 3 Fitness Club - Galliate, No

- Spiegazione e dimostrazione pratica di esercizi a utenti di vario livello e forma fisica.
- Supporto ai clienti durante lo svolgimento degli esercizi, tenendo conto del livello di abilità fisica della persona.
- Affiancamento ai clienti nell'utilizzo di attrezzature e macchinari nel corso degli allenamenti.
- Pulizia, ordine e organizzazione delle attrezzature e degli ambienti.
- Accoglienza dei visitatori e presentazione di corsi e programmi disponibili.
- Consulenze individuali e creazione di programmi di allenamento personalizzati.

03.2017 - 11.2018

### **Commis di cucina**

Ristorante Villa Gianna S.a.s - Galliate, Novara

- Aiuto al capo partita nella preparazione degli alimenti.
- Mantenimento dell'igiene e della pulizia della cucina e delle attrezzature.
- Pulizia e preparazione degli alimenti in accordo con le direttive dello chef.

03.2012 - 06.2012

### **Impiegata- stagista**

Immaginazione e lavoro - Novara, Novara

- Raccolta, analisi ed elaborazione di dati e informazioni.
- Ricezione e smistamento di telefonate, e-mail e posta.
- Gestione di database, banche dati e registri.
- Accoglienza e assistenza informativa a supporto dell'utenza.
- Catalogazione dei documenti cartacei secondo i criteri previsti.

## **Istruzione E Formazione**

2024

Attestato di qualifica tecnica, Personal Training, Accademia Italiana Fitness - Milano , Milano

- Corso di formazione

2020

Personal trainer/ istruttore 2 livello , Fitness, Diploma Nazionale di qualifica tecnica - Milano, Milano

- Certificazione

2020

Attestato, Nutrizione nello sport , Accademia Italiana Fitness - Milano , Milano

- Certificazione

2012

Specializzazione- Tecnico Servizi Commerciali , Economia aziendale, Marketing, Tecnica Commerciale, Negoziazione, Tecnica Mercantile, Inglese, I, Immaginazione e lavoro - Novara, Novara

- Corso di formazione [Tipologia]

2006

Diploma Liceale, Contabilità, Matematica, Economia, Marketing, Inglese , Grup Scolar Agricol " Constantin Dobrescu- Arges" - Cortesemente de Arges, Romania

- Diploma

## **Competenze Linguistiche**

**Rumeno:** Lingua Madre

**Italiano :**

Padronanza

C2

**Inglese :**

Elementare

A2