



you do it.

MICHEL VALENTINI

CROSSFIT COACH
ISTRUTTORE FUNZIONALE
PERSONAL TRAINER

CHI SONO

Possiedo un'esperienza decennale nel coaching e nell'allenamento one to one e small groups a Roma.

Sono una persona intraprendente e appassionata, sempre in cerca di nuove occasioni per ampliare le mie competenze.

Puntuale e affidabile, amo l'allenamento in ogni sua forma. Svolgo il mio lavoro con professionalità e dedizione, mirando al miglioramento dello stato di fitness fisico e mentale dei miei allievi.

Nello sport ciascuno di noi vede cose diverse, ma una accomuna tutti: il desiderio di sentirsi liberi e migliori di come eravamo ieri.

CONTATTI

345 24 91 593

michelvalentini.pt@gmail.com

ESPERIENZE LAVORATIVE

- **DAL 2016:** CROSSFIT COACH PRESSO TOR CARBONE CROSSFIT
- **DAL 2012:** ISTRUTTORE FUNCTIONAL TRAINING PRESSO PALESTRA EUROPA, ROMA
- **DAL 2015:** PERSONAL TRAINING ONE TO ONE, SMALL GROUPS, ONLINE COACHING
- **DAL 2018:** PREPARATORE PER SPARTAN RACE E OBSTACLE RACE
- **2016-2018:** SPARTAN TRAINING INSTRUCTOR PRESSO TOR CARBONE CROSSFIT
- **2019-2020:** ISTRUTTORE DI CROSS TRAINING PRESSO EVOLUTION MUSCLE & FITNESS, CIAMPINO
- **2018:** COLLABORAZIONE CON CROSSFIT CIAMPINO, A. S. D. MUZZI ACADEMY
- **2015:** COLLABORAZIONE CON CROSSFIT CASALOTTI
- **2008-2012:** ISTRUTTORE DI SALA PRESSO A. S. D. PALESTRA EUROPA. VIA DELLA MARRANELLA DI MARINO 46, MORENA (RM)
- **2007-2012:** AFFIANCAMENTO E INSEGNAMENTO KARATE, PALESTRA EUROPA. VIA DELLA MARRANELLA DI MARINO 46, MORENA (RM)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- CROSSFIT LEVEL 2 CROSSFIT
- GYMNASTIC PERSONAL TRAINER FIPE 2° LIVELLO
- WORKSHOP THE GAME DAY CON STEFANO ITALIANO BY R2F CROSSFIT RAVENNA
- WORKSHOP SNATCH CON MATTEO ORECCHINI PRESSO CROSSFIT MARCONI
- WORKSHOP STACCO DA TERRA PRESSO CROSSFIT PIETRALATA - BARBELL ACADEMY
- WORKSHOP SNATCH E MUSCLE UP CON ANDREA BARBOTTI PRESSO CROSSFIT 753 A.C.
- WORKSHOP STRAPPO E SLANCIO CON ALESSANDRO APREA PRESSO CROSSFIT TOR CARBONE
- ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE DI 1° LIVELLO - NON SOLO FITNESS
- PERSONAL TRAINER - NON SOLO FITNESS
- ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE - NON SOLO FITNESS
- CINTURA NERA 1° DAN KARATE, STILE WADO RYU
- STUDENTE DI SCIENZE MOTORIE PRESSO UNIVERSITÀ SAN RAFFAELE