

# CURRICULUM VITAE



## **Nome Cognome**

POMES ERASMO

## **Dati personali**

Data e luogo di nascita: 13/07/1988 OSTUNI (BR)

Città residenza: OSTUNI

## **Esperienze lavorative**

- da FEBBRAIO 2020 a tuttora – ASD ATP CREATOR OSTUNI

FITNESS E WELLNESS, ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ATP CREATOR OSTUNI

Ruolo: PRESIDENTE DELL'ASD ATP CREATOR OSTUNI, PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORE DI FITNESS FUNZIONALE

- Esecuzione di test di valutazione generale e di composizione corporea e di altri test specifici, tra cui test motorio statico e dinamico e analisi visiva
- Insegnamento di tecniche di rilassamento muscolare.
- Progettazione di programmi di allenamento personalizzati e verifica dei progressi del cliente.
- Valutazione dell'efficienza fisica, della resistenza muscolare e dello stato di salute generale.
- Regolazione e controllo di macchine e attrezzi prima dell'allenamento e supporto al cliente nel corretto svolgimento degli esercizi.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Elevata autonomia operativa ottenuta grazie a un'efficiente organizzazione e un'effettiva comprensione del proprio ruolo nel rispetto di scadenze e requisiti quantitativi e qualitativi richiesti.

- Assunzione, formazione e gestione di un team di professionisti valutandone periodicamente le performance e implementando azioni correttive o premianti in base ai risultati evidenziati.
- Comprensione delle reali esigenze del cliente al fine di individuare le soluzioni più veloci ed efficienti, garantendo un servizio d' eccellenza volto ad offrire un'esperienza soddisfacente nel rispetto di specifiche linee guida.

### **Istruzione**

- **LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATE LM67, UNIVERSITA' SAN RAFFAELE ROMA**
- **MASTER IN POSTUROLOGIA E BIOMECCANICA APPLICATA**
- **EREPS LEVEL 4 PERSONAL TRAINER: REGISTRO EUROPEO INDIVIDUALE DEI PROFESIONISTI DELL'ATTIVITA' FISICA**

### **Conoscenze linguistiche**

- **Lingua: INGLESE B2**

### **Ulteriori informazioni**

OSTUNI, 06-04/2023

DOTT. & WTA COACH ERASMO POMES

