

PAOLO LEO

Personal trainer

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Corso Master Strength Trainer,
Project Invictus
10/2025

Personal Trainer III Livello,
Project Invictus
09/2023

Laurea: Scienze delle Attività Motorie e Sportive,
Università degli Studi di Cagliari
10/2022 | Cagliari

In corso di Laurea: Attività Motorie Preventive e Adattate (APA),
Università degli Studi di Cagliari
Cagliari

PROFILO PROFESSIONALE

Personal trainer esperto nella gestione e nel miglioramento delle prestazioni atletiche. Dotato di ottime capacità di risoluzione dei problemi e di talento nell'adattare le tecniche di allenamento alle esigenze individuali.

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Tirocinio Sala Pesi, Urban Club

02/2025 – 07/2025 | Cagliari, CA

Gestione della clientela e conduzione di programmi personalizzati di allenamento definendone modalità e obiettivi.

Istruttore ginnastica dolce all'aperto, CSI

10/2023 – 05/2024 | Cagliari, CA

- Sviluppo e conduzione di corsi di ginnastica dolce per anziani, con particolare attenzione alla mobilità articolare, forza muscolare e prevenzione degli infortuni.
- Supporto psicologico e motivazionale per migliorare la qualità della vita degli anziani partecipanti.

Istruttore sala pesi e personal trainer, Dinamica SSD

06/2022 – 05/2024 | Cagliari, CA

- Gestione della clientela e conduzione di programmi personalizzati di allenamento definendone modalità e obiettivi.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.

Tirocinio Istruttore Ginnastica Dolce, CSI

12/2022 – 05/2023 | Cagliari, CA

- Affiancamento a un tutor esperto per l'insegnamento della ginnastica dolce.
- Osservazione e assistenza nelle lezioni, supporto nell'elaborazione di programmi di allenamento per anziani.
- Apprendimento delle tecniche di insegnamento e delle necessità specifiche degli utenti anziani.

Tirocinio Sala Pesi, Dinamica SSD

01/2022 – 05/2022 | Cagliari, CA

- Applicazione delle competenze apprese nel percorso di studi nelle attività assegnate.
- Confronto quotidiano con il tutor di progetto al fine di apprendere procedure, politiche aziendali e modalità operative.

CAPACITÀ E COMPETENZE

Programmazione degli allenamenti

Creazione di piani di allenamento personalizzati per diverse tipologie di utenti, includendo allenamenti in sala pesi, circuiti HIIT e ginnastica dolce.

Conoscenza delle tecniche di allenamento per migliorare la forza, la resistenza, la mobilità e la flessibilità.

Conduzione di corsi di gruppo

Gestione e supervisione della sala pesi.

Fitness per persone anziane

Nutrizione sportiva base

Conoscenza degli esercizi di riabilitazione

Adattabilità degli allenamenti

Problem-solving

Empatia e attenzione al cliente

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

Paolo Leo

Istruttore sala pesi, Real Training

06/2020 – 06/2021 | Cagliari, CA

- Redazione di schede di allenamento personalizzate che includano programmi di sollevamento pesi, circuiti HIIT, allenamenti ibridi, per atleti e non.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.

Tirocinio Istruttore Sala Pesi, Real Training

12/2019 – 03/2020 | Cagliari, CA

- Acquisizione di esperienza pratica in sala fitness e supporto agli istruttori nelle attività quotidiane.
- Acquisizione di conoscenze in ambito di programmazione per sportivi e atleti, riguardo metodologie di allenamento con pesi, a circuito (HIIT) e ibride.

Istruttore e Personal Trainer, Urban Club

07/2025 | Cagliari, CA

Supervisione sala pesi e gestione della clientela. Lezioni personal trainer frontali 1 a 1 su performance, ricomposizione e APA.