

# Cristina Malu



## INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email c

Indirizzo

Telefono

## DESCRIZIONE

Istruttrice Fitness 2° livello.  
Istruttrice aerobica.  
Diploma operatore della terza eta.  
Istruttrice di Fitbox.

## ESPERIENZA

### **Istruttrice di Fitness**

Fitness center di Cristina Malu, via brindisi 14  
Luras

Gennaio-1996 - Luglio-2003

Attività di insegnamento di aerobica, funk, corpo libero, danza moderna, ginnastica dolce, karate e assistente di ballo liscio e balli tradizionali popolari, bodybuilder.

### **Insegnante di aerobica**

Centro Fitness Tempio  
Tempio Pausania

Settembre-2000 - Maggio-2001

Istruttrice Di aerobica e fitness presso la sede Fitness di Tempio Pausania.

### **responsabile organizzatrice**

Comune di Luras  
Luras

Febbraio-1997 - Maggio-2005

Dal 97 sino al 2005 svolta attività come coordinatrice e responsabile di diverse manifestazioni nel comune di Luras. Quali: Ballo dei debuttanti diciottenni e manifestazioni di ballo liscio e danza moderna.

### **Docenza balli tradizionali**

Scuola dell'infanzia  
Luras

Ottobre-2004 - Giugno-2005

Svolta attività di docenza di balli tradizionali e danza moderna ai bambini della scuola dell'infanzia di Luras, relativo al progetto: Cento e dintorni.

### **Istruttrice step**

asd Gallura sport  
Luras

Gennaio-2015 - Attuale

Istruttrice di step, presso la palestra a.s.d. Gallura sport di Luras. Lavoro Attuale.

### **Amministratrice**

Gasdomo snc  
Luras

Gennaio-2008 - Dicembre-2010

Amministratrice e contabile dell'azienda Gasdomo di Luras.

## ISTRUZIONE

Istruttrice Fitness  
Roma, Bologna e Cagliari

Diploma aspirante istruttore fitness, presso la F.I.F (federazione italiana fitness)

1993 \ 1999 \ 2000

**Roma**

Istruttore di aerobica 1 livello  
1998

Diploma danza moderna  
roma  
1996

diploma operatore terza eta  
Bologna  
1999

**Corsi Vari**

Luras  
dal 1993 al 2019

Diploma istruttore di fitness 1° livello, Roma F.I.F., CONI  
Diploma istruttore di fitness 2° livello Cagliari, ginnastica italia.

Corso istruttrice aerobica 1 livello.

Diploma danza moderna per adulti e bambini.

Presso il centro sportivo italiano, diploma per operatore di terza eta.

- \ Master aerobica 1996
- \ corso di ballo liscio e latino americano 1996
- \ Corso di massaggio dinamico, Sassari 1997
- \ Stage aerobica latino americana, sassari 2000 F.I.F.
- \ Master: attivita fisica come scaricamento dell aggressivita nell adulto e bambino, NUORO 2001
- \ Master Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento, Olbia 2002 F.I.F.
- \ corso istruttore attivita polisportiva c.s.i.
- \ corso di tapping, Sassari 2017
- \ diploma istruttrice di FitBox

**LINGUE**

Francese, Spagnolo e inglese.  
Livello base scolastico

**COMPETENZE**

Perspicace, ottime capacita organizzative e collaborative sotto pressioni. Personal Trainer.

© European Union 2019

11-11-2019