

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Jacopo Locci**

📍 Cagliari

☎ +39 3401055300 - +39 3391515666

✉ Mail: [jacopo.locci@gmail.com](mailto:jacopo.locci@gmail.com)  
Sito web: [www.my-personaltrainer.net](http://www.my-personaltrainer.net)

Data di nascita: 03/08/1981

Nazionalità: Italiana

## OCCUPAZIONE DESIDERATA

° Personal Trainer - Preparatore Atletico  
° Istruttore di: Zumba - Reggaeton - Body Building - CardioFit - Step  
Aerobica - Super Jump - GAG - AcquaGym - Totalbody - Pilates - P. Yoga  
Ginnastica Antalgica/Correttiva/Rieducativa - Functional Training - Nirvana

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

Dal mese di Settembre 2018 alla data attuale

**Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Total Body - Personal Trainer**  
Koala Fitness - Cagliari

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2018 alla data attuale

**Istruttore di Pilates e Ginnastica Posturale metodo Back School**  
Or. San Paolo - Cagliari

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2018 alla data attuale

**Istruttore di Pilates e Ginnastica Posturale**  
Crazy Dance & Fitness - Assemini (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2017 al mese di Giugno 2018

**Istruttore di Reggaeton**  
Fusion Style - Selargius (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Agosto 2016 al mese di Settembre 2016

**Personal Trainer**  
Forte Village Resort - Santa Margheritadi Pula (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness - Wellness

Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017

**Istruttore di Total Body**  
Blue Gym - Selargius (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2016 alla data attuale	<b>Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Total Body - Personal Trainer</b> Rael Fitness Center - Assemini (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017	<b>Istruttore di Total Body</b> Dinamica Club - Cagliari Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017	<b>Istruttore di Zumba - Reggaeton - Pilates - Step - Super Jump</b> M.L. Club - Assemini (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016	<b>Istruttore di Pilates metodo Matwork</b> Accademia Danza y Teatro - Cagliari Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2015 alla data attuale	<b>Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Functional Training - Personal Trainer</b> Just Club - Cagliari Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016	<b>Personal Trainer</b> Acquasport - Assemini (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti esclusivamente individuali Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016	<b>Istruttore di Pilates metodo Matwork</b> Life Fitness - Cagliari Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Giugno 2015 alla data attuale	<b>Responsabile Tecnico settore Animazione per le attività di Fitness</b> Blu Fan - Sarroch (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness - Ballo - Animazione
Dal mese di Giugno 2015 alla data attuale	<b>Responsabile settore Coreografia e Spettacolo</b> Jko/Cocò/Lido/Manhattan/Lux Club/Blu Star Curare l'aspetto coreografico e l'animazione negli eventi organizzati Attività o settore - Ballo e Animazione
Dal mese di Settembre 2014 al mese di Giugno 2017	<b>Istruttore di Total Body - Aerobica &amp; Step - Zumba - Reggaeton - Super Jump</b> Jump to Planet Gym - Assemini e Decimomannu (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness
Dal mese di Settembre 2014 al mese di Giugno 2018	<b>Istruttore di Pilates</b> Full Time - Quartu Sant'Elena (CA) Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo Attività o settore - Fitness

Dal mese di Settembre 2014 alla data attuale

### Istruttore di Pilates

Body Sport - Cagliari

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Ottobre 2014 al mese di Giugno 2017

### Istruttore di Pilates - Istruttore di Total Body - Aerobica & Step

Free Time Dance & Fitness Club - Monserrato (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Ottobre 2013 al mese di Giugno 2014

### Istruttore di Pilates metodo Matwork

L' Isola Latina - Quartu Sant'Elena (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e/o di piccoli gruppi  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Ottobre 2013 al mese di Giugno 2014

### Istruttore di Pilates metodo Roller

Studio Pilates 77 - Cagliari

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e/o di piccoli gruppi  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2013 al mese di Giugno 2014

### Istruttore di Aerobica & Step - Istruttore di Body Building & Cardio Fitness

Freedom Fitness Club - Monserrato (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2013 al mese di Giugno 2014

### Istruttore di Pilates - Istruttore di Total Body

Fitness Passion - Monastir (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2013 al mese di Giugno 2015

### Istruttore di Aerobica & Step - Istruttore di Zumba

Centro Sportivo Antonianum - Quartu Sant'Elena (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Agosto 2013 al mese di Settembre 2013

### Istruttore di Acquagym e Fitness outdoor

Unilever Italia Spa - Roma

Organizzazione Eventi sportivi Algida - Corsi collettivi di Fitness e Acquagym nelle spiagge di Chia  
[Attività o settore](#) - Fitness - Animazione

Dal mese di Settembre 2012 al mese di Giugno 2016

### Istruttore di Pilates - Total Body - Aerobica & Step - G.A.G. - Ginnastica dolce - Stretching metodo Mézières - Ginnastica posturale metodo Back School

Mooving Dance Studio - Selargius (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo  
[Attività o settore](#) - Fitness

Dal mese di Settembre 2012 al mese di Giugno 2013

### Personal Trainer - Istruttore di Body building & Cardiofitness

Fun and Fitness - Monserrato (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo, stilare programmi di allenamento personalizzati, elaborare programmi di riabilitazione, illustrare la corretta tecnica degli esercizi e controllarne l'esecuzione da parte degli allievi  
[Attività o settore](#) - Fitness - Wellness

Dal mese di Settembre 2009 al mese di Giugno 2012

### Direzione Tecnica Centro Sportivo

Dream Island Wellness & SPA Club - Muravera (CA)

Coordinamento e supervisione dell'attività svolta dagli istruttori, competenza esclusiva per l'elaborazione dei programmi di allenamento e la cura delle sedute relative alla Ginnastica Antalgico/Correttiva, al recupero muscolare post-trauma e alla Rieducazione Funzionale

[Attività o settore](#) - Fitness - Wellness

Dal mese di Gennaio 2003 al mese di Giugno 2009

### Direzione Tecnica Centro Fitness

Scorpion Club - Villaputzu (CA)

Seguire gli allenamenti individuali e di gruppo, stilare programmi di allenamento personalizzati, elaborare programmi di riabilitazione, illustrare la tecnica degli esercizi e controllarne l'esecuzione

[Attività o settore](#) - Fitness - Wellness

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

---

Nell' anno 2019

### Corso di Formazione B.L.S.D. - Basic Life Support and Defibrillation

I.R.C. - Italian Resuscitation Council

Nell' anno 2016

### Corso di Formazione NIN - Nirvana Instructor Network

Nirvana Fitness

Nell' anno 2014

### Corso di Formazione Istruttore Super Jump

Jill Cooper

Nell' anno 2014

### Corso di Formazione ZIN - Zumba Instructor Network

Zumba Fitness

Nell' anno 2012

### Corso di Formazione Istruttore di Pilates

M.S.P.

Nell' anno 2012

Seminario Universitario Biomeccanica e Valutazioni Funzionali  
Seminario Universitario Preparazione atletica negli sport di squadra  
Seminario Universitario Il Rugby educativo nelle scuole  
Seminario Universitario Il Nuoto sincronizzato e il Triathlon  
Seminario Universitario Il Functional Training

Università degli studi di Cagliari - Facoltà di Medicina e Chirurgia - C.d.L. Scienze Motorie

Nell' anno 2011

### Trainer di Fitness Acquatico - Acquagym - Hydrobike

M.S.P.

Dall' anno 2011 alla data attuale

### Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Università degli studi di Cagliari - Facoltà di Medicina e Chirurgia

Nell' anno 2006

### Corso Personal Trainer Specializzato

Federazione Internazionale I.F.B.B.

Nell' anno 2003

### Seminario Nutrizione-Integrazione alimentare-Prestazione sportiva

Centro di Ricerca e Aggiornamento A.S.I

Nell' anno 2003

### Corso Istruttore di Spinning

Fispin

Nell' anno 2003

### Qualifica di Operatore dell' Elettrostimolazione

R. Giglio

Nell' anno 2002

### Seminario di aggiornamento sul Fitness

C.O.N.I.

Nell' anno 2002

**Corso Istruttore Federale Nazionale Body Building & Fitness**  
I.F.B.B.

Nell' anno 2002

**Diploma di Istruttore e Preparatore atletico**  
C.I.O.

Nell' anno 2000

**Licenza media Superiore**  
Liceo Scientifico G. Bruno, Muravera (CA)

**COMPETENZE PERSONALI**

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B1	B2	B1	B1	A2
Francese	B2	B2	B1	B1	A2

Livelli: A1/A2: Livello base - B1/B2: Livello intermedio - C1/C2: Livello avanzato  
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

**Competenze Tecniche e Professionali**

Durante il mio percorso culturale e professionale ho potuto sviluppare ottime capacità tecniche. Buone capacità di manutenzione dei macchinari comuni necessari in una sala cardio-fitness e tutto ciò che concerne l'impiantistica elettrica/audio/video.

**Competenze Organizzative e Gestionali**

Sono in grado di organizzare autonomamente il lavoro, definendo priorità e assumendo responsabilità acquisite tramite le diverse esperienze professionali sopra elencate nelle quali mi è sempre stato richiesto di gestire autonomamente le diverse attività rispettando le scadenze e gli obiettivi prefissati. Le varie esperienze acquisite nel corso degli anni, mi hanno consentito di apprezzare le grandi possibilità di crescita professionale e personale offerte dal lavoro in Team.

**Competenze Informatiche**

- ° Concetti teorici di base della tecnologia dell'informazione
- ° Uso del computer e gestione dei file
- ° Elaborazione testi Word
- ° Foglio elettronico Excel
- ° Strumenti di presentazione Power Point
- ° Reti informatiche e comunicazione - Internet Explorer

**Competenze Comunicative**

Durante il mio percorso professionale ho potuto acquisire notevoli capacità relazionali. Sono in grado di comunicare in modo chiaro e preciso, rispondendo alle specifiche richieste dell'utenza di riferimento grazie alle attività svolte nelle diverse esperienze professionali citate.

**Patenti di guida**

A - B

**Autorizzazione al trattamento dei dati personali**

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003**