

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Jacopo Locci**

📍 Cagliari

☎ +39 3401055300

✉ 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 - Trx  
Aerobica - Super Jump - GAG - AcquaGym - Totalbody - Pilates - P. Yoga  
Ginnastica Antalgica/Correttiva/Rieducativa - Functional Training - Nirvana

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

Dal mese di Ottobre 2019 alla  
data attuale

**Istruttore di Total Body**  
Street School - Quartu (CA)

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

Dal mese di Gennaio 2019 al  
mese di Giugno 2019

**Istruttore di TRX Suspension Training**  
Falcon 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 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 Fisio 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   | <p><b>Personal Trainer</b><br/> Forte Village Resort - Santa Margherita di Pula (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness - Wellness</p>  |
| Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017   | <p><b>Istruttore di Total Body</b><br/> Blue Gym - Selargius (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>  |
| Dal mese di Settembre 2016 al mese di Dicembre 2018 | <p><b>Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Total Body - Personal Trainer</b><br/> Rael Fitness Center - Assemini (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali<br/> Attività o settore - Fitness</p>                           |
| Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017   | <p><b>Istruttore di Total Body</b><br/> Dinamica Club - Cagliari</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>   |
| Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017   | <p><b>Istruttore di Zumba - Reggaeton - Pilates - Step - Super Jump</b><br/> M.L. Club - Assemini (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>                                 |
| Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016   | <p><b>Istruttore di Pilates metodo Matwork</b><br/> Accademia Danza y Teatro - Cagliari</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>  |
| Dal mese di Settembre 2015 alla data attuale        | <p><b>Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Functional Training - Personal Trainer</b><br/> Just Club - Cagliari</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>                     |
| Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016   | <p><b>Personal Trainer</b><br/> Acquasport - Assemini (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti esclusivamente individuali<br/> Attività o settore - Fitness</p>  |
| Dal mese di Settembre 2015 al mese di Giugno 2016   | <p><b>Istruttore di Pilates metodo Matwork</b><br/> Life Fitness - Cagliari</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness</p>  |
| Dal mese di Giugno 2015 alla data attuale           | <p><b>Responsabile Tecnico settore Animazione per le attività di Fitness</b><br/> Blu Fan - Sarroch (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo<br/> Attività o settore - Fitness - Ballo - Animazione - Eventi</p> |
| Dal mese di Giugno 2015 alla data attuale           | <p><b>Responsabile settore Coreografia e Spettacolo</b><br/> Jko/Cocò/Lido/Manhattan/Lux Club/Blu Star</p> <p>Curare l'aspetto coreografico e l'animazione negli eventi organizzati<br/> Attività o settore - Ballo e Animazione</p>                                |

Dal mese di Settembre 2014 al  
mese di Giugno 2017

**Istruttore di Total Body - Aerobica & Step - Zumba - Reggaeton - Super Jump**  
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

**Istruttore di Pilates**

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 | <p><b>Istruttore di Pilates - Total Body - Aerobica &amp; Step - G.A.G. - Ginnastica dolce - Stretching metodo Mézières - Ginnastica posturale metodo Back School</b></p> <p>Mooving Dance Studio - Selargius (CA)</p> <p>Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali e di gruppo</p> <p><a href="#">Attività o settore</a> - Fitness</p>  |
| Dal mese di Settembre 2012 al mese di Giugno 2013 | <p><b>Personal Trainer - Istruttore di Body building &amp; Cardiofitness</b></p> <p>Fun and Fitness - Monserrato (CA)</p> <p>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</p> <p><a href="#">Attività o settore</a> - Fitness - Wellness</p>          |
| Dal mese di Settembre 2009 al mese di Giugno 2012 | <p><b>Direzione Tecnica Centro Sportivo</b></p> <p>Dream Island Wellness &amp; SPA Club - Muravera (CA)</p> <p>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</p> <p><a href="#">Attività o settore</a> - Fitness - Wellness</p>                  |
| Dal mese di Gennaio 2003 al mese di Giugno 2009   | <p><b>Direzione Tecnica Centro Fitness</b></p> <p>Scorpion Club - Villaputzu (CA)</p> <p>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</p> <p><a href="#">Attività o settore</a> - Fitness - Wellness</p>  |
| <b>ISTRUZIONE E FORMAZIONE</b>                    |  |
| Nell' anno 2019                                   | <p><b>Corso di Formazione Revoring</b></p> <p>Revoring Academy</p>   |
| Nell' anno 2019                                   | <p><b>Corso di Formazione B.L.S.D. - Basic Life Support and Defibrillation</b></p> <p>I.R.C. - Italian Resuscitation Council</p>   |
| Nell' anno 2016                                   | <p><b>Corso di Formazione NIN - Nirvana Instructor Network</b></p> <p>Nirvana Fitness</p>  |
| Nell' anno 2014                                   | <p><b>Corso di Formazione Istruttore Super Jump</b></p> <p>Jill Cooper</p>   |
| Nell' anno 2014                                   | <p><b>Corso di Formazione ZIN - Zumba Instructor Network</b></p> <p>Zumba Fitness</p>  |
| Nell' anno 2012                                   | <p><b>Corso di Formazione Istruttore di Pilates</b></p> <p>M.S.P.</p>  |
| Nell' anno 2012                                   | <p><b>Seminario Universitario Biomeccanica e Valutazioni Funzionali</b></p> <p><b>Seminario Universitario Preparazione atletica negli sport di squadra</b></p> <p><b>Seminario Universitario Il Rugby educativo nelle scuole</b></p> <p><b>Seminario Universitario Il Nuoto sincronizzato e il Triathlon</b></p> <p><b>Seminario Universitario Il Functional Training</b></p> <p>Università degli studi di Cagliari - Facoltà di Medicina e Chirurgia - C.d.L. Scienze Motorie</p> |
| Nell' anno 2011                                   | <p><b>Trainer di Fitness Acquatico - Acquagym - Hydrobike</b></p> <p>M.S.P.</p>  |
| Dall' anno 2011 alla data attuale                 | <p><b>Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive</b></p> <p>Università degli studi di Cagliari - Facoltà di Medicina e Chirurgia</p>   |

- 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**

|          | COMPRENSIONE |         | 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**