

INFORMAZIONI PERSONALI

Jacopo Locci

📍 Cagliari

☎ +39 3401055300 - +39 3391515666

✉ Mail: jacopo.locci@gmail.com
Sito web: 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 Functional Training - 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 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

Personal Trainer

Rael Fitness Center - Assemmini (CA)

Curare i rapporti con la clientela, seguire allenamenti individuali

Attività o settore - Fitness

Dal mese di Settembre 2016 al mese di Giugno 2017

Istruttore di Total Body

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
- Istruttore di Zumba - Reggaeton - Pilates - Step - Super Jump**
M.L. Club - Assemmini (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
- Istruttore di Pilates metodo Matwork**
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
- Istruttore di Reggaeton - Istruttore di Functional Training - Personal Trainer**
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
- Personal Trainer**
Acquasport - Assemmini (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
- Istruttore di Pilates metodo Matwork**
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
- Responsabile Tecnico settore Animazione per le attività di Fitness**
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
- Responsabile settore Coreografia e Spettacolo**
Jko/Cocò/Lido/Manhattan/Lux Club/Blu Star
Curare l'aspetto coreografico e l'animazione negli eventi organizzati
[Attività o settore](#) - Ballo - Animazione
- Dal mese di Settembre 2014 al mese di Giugno 2017
- Istruttore di Total Body - Aerobica & Step - Zumba - Reggaeton - Super Jump**
Jump to Planet Gym - Assemmini e Decimomannu (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**
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

Nel mese di Agosto 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 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

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 2002

Seminario Nutrizione-Integrazione alimentare-Prestazione sportiva

Centro di Ricerca e Aggiornamento A.S.I

Nell' anno 2004

Corso Istruttore di Spinning

Fispin

Nell' anno 2003

Qualifica di Operatore dell' Elettrostimolazione

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