



FABIO DAMIANI

Personal Trainer & Fitness Manager

m: +39 339.2765324

e: f.damiani@fabiodamianipersonaltrainer.it

w: fabiodamianipersonaltrainer.it

ig: [@fabiodamiani_pt](https://www.instagram.com/fabiodamiani_pt)

p.i.: IT 15077281002

ISTRUZIONE

1999 – 2004

Istituto Tecnico Industriale "Enrico Fermi"

Diploma in elettronica e telecomunicazioni

2015

School of Continuing Education & Professional Development "Miami Dade Collage"

Intensive English 1

2016 – 2019

Università telematica Pegaso

Laurea in Scienze Motorie



2011 – 2020

Dirigente Sportivo "C.S.A.In.-CONI"

2000 – 2020

Fitness Trainer "CONI"

2019

C.S.A.In. – Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

Diploma in Ginnastica – n. T16267

2020

C.S.A.In. – Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

Diploma in Ginnastica – n. T23675

2016 – 2020

Personal Trainer "ELAV"

2017

Preparatore Atletico Sportivo "ELAV"

Functional & Slimming Trainer "ELAV"

Evolutionary Trainer "ELAV"

European register of Exercise professional "EREPS" EUROPEACTIVE

Weight Management Specialist EQF level 5 – Membership number 49484

ESPERIENZE LAVORATIVE

2010 – 2020

HEAVEN GROUP

Fitness manager, planning fitness, staff management, eventi

Sedi di:

Heaven Villa Borghese

Heaven Prati

2001 – 2020

HEAVEN GROUP

Personal trainer, Istruttore Fitness, Attività di gruppo

2017 – 2020

ELAV

Delegato Tecnico Regionale per il Lazio

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint

Gymnasium: gestionale per palestre

Gestione delle risorse umane

Gestione delle lamentele

Team building

Gestione Web e social network

Motivatore sugli obiettivi di squadra

CARRIERA SPORTIVA

2002 – 2008

Aerobica Competitiva società sportiva "Agorà"

Atleta internazionale F.I.A.F. and N.A.C.

Atleta nazionale F.G.I.(ITALY)

2003 – 2009

Regional and National Championship F.G.I.

2005

International Aerobic Championship in Tokyo 2005 (Atleta Italy)

2006

International Aerobic Championship in Los Angeles (Atleta Italy)

2007

International Aerobic Championship in Los Angeles (Atleta Italy)

2009

International Aerobic Championship in Las Vegas (Capo delegazione Italy)

2000

Aerobic Federation Stretching Tonic Fitness 1° level
Medical Convention about Electrostimulation in the Field of Sport

2003

Body Fight and Body Conditioning 1° and 2° level
Presenter Dinergetics Walker
Aerobic Federation Stretching Tonic Fitness 2° level
Aerobic Federation Aquagym

2004

Wave Program 1° level

2005

Aquafit 1° level
Fitness

2006

Federal Master Aerobic Federation
Teacher of Weight-Lifting and Personal Trainer

2008

Striding-Basic Certification
Education Passport Striding Owner

2009

Les Mills Body Pump
Les Mills Body Step

2010

Striding - Training Methodology

2011

Macumba
Striding-Heart Rate

2012

Striding-Interval Training

2013

Step and Aerobic 1° & 2° level
CONI Fitness Instructor
Striding-Anatomy and Physiology
Official Zumba 1° level (Z.I.N)
Official Zumba Toning

2014

Striding-Inspiration Direction
Queenax Method Training 1° level
ELAV Functional Training Specialist Certification
ELAV Functional Fitness Training 1
ELAV Functional Fitness Training 2
ELAV Kettlebell
TRX Suspension Training Course
Indoor Walking

2015

ELAV Fitness Basic Certification



2016

ELAV Fitness Expert Certification

ELAV Sport Performance Specialist Certification

Biomeccanica, Tecnica e Didattica della Preparazione Atletica

Flessibilità e Mobilità per lo Sport

Valutazione e Allenamento Avanzato della Forza Condizionale per lo Sport

Valutazione e Allenamento Metabolico Avanzato per lo Sport

Functional & Synapse Reaction Training

Prevenzione del Sollevamento e degli Infortuni nello Sport

Periodizzazione Avanzata dell'Allenamento per lo Sport

ELAV Personal Trainer Specialist (EQF 4)

Biomeccanica degli Esercizi per il Fitness

Valutazione e Allenamento della Forza e dell'Ipertrofia per il Fitness

Valutazione e Allenamento Aerobico e Metabolico per il Fitness

Posturologia Essenziale, Flessibilità e Mobilità per il Fitness

Programmazione dell'Allenamento per il Fitness e Casi di Studio

ELAV Slimming Trainer Specialist Certification

Allenamento per il Dimagrimento: moduli 1 – 2 – 3

Composizione Corporea e Metabolismo

ELAV Hypertrophy Trainer Specialist Certification

Biomeccanica degli Esercizi

Hypertrophy Training Clinic 4.0

ELAV Mudder's Training Specialist Certification

ELAV Functional Sports Training Clinic 3.0 for Sport

2017

ELAV Fitness Top Certification

Aggiornamenti e Allineamenti tematici (ELAV Team)

Applicazione matematico-statistiche con Excel per l'Allenamento: Moduli 1 – 2

Applicazione Dati Individuali, Allenamento Collettivo Specifico

Caso Studio 1: Hypertrophy (ELAV Team)

Analisi, Rilevazioni, Applicazioni e Programmazione

Caso Studio 2: Slimming (ELAV Team)

Analisi, Rilevazioni, Applicazioni e Programmazione

Caso Studio 1: Longevità Performante (ELAV Team)

Analisi, Rilevazioni, Applicazioni e Programmazione

ELAV Slimming Specialist Certification

ELAV Sport Performance Specialist Certification

ELAV Health Italia 360 Well

ELAV Back to Evolution Specialist Certification

Bungee Fly Certification

2018

ELAV Postural Specialist Certification

Struttura e Funzione del Sistema Posturale

Analisi Posturale

Patterns Respiratori e Funzione Tissutale

Motor Control e Balance

Dynamic Specialist

Programmazione Personalizzata dell'Allenamento Posturale e Casi Studio

ELAV Cross Intensity

2019

ELAV Mobilità Dinamica

LINGUE

Madrelingua

Italiano

Basic

Inglese

DATI PERSONALI

Luogo e data di nascita: Roma, 05/04/1985

Licenza di guida: A, B

Automunito

Heartsaver CPR AED American Heart Association

Sicurezza norme antincendio sul lavoro BLS Gruppo Ingegneri Vigili del Fuoco

