

Personal Trainer



PAOLO SGRÒ
PERSONAL TRAINER & PREPARATORE ATLETICO

CHI SONO

Sono Paolo Sgrò, nato a Roma (It) il 20/02/1977. Dagli anni del 2000 che vivo a Roma. La mia esperienza in questo settore, inizia nel 1999, prima come personal trainer di sala, poi come allenatore di gruppo musicale (sala del 2011). Sono diventato personal trainer e preparatore atletico, insegnando anche anche allenamenti in natura di resistenza e recupero. Ho allenato molti atleti di diverse discipline in sala, specialità e durante ogni la preparazione atletica in sport di squadra. Ho preso parte a diversi viaggi, allenamenti e gare del settore, a tutte le stagioni di preparazione da sala, come personal trainer, preparatore atletico, come la ULTIMATE ITALIA, come un atleta agonista di triathlon, ho preso parte a maratone partecipando in Italia e all'estero.

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Allenamenti personalizzati
- Consigli alimentari
- Dimagrimento
- Tonificazione
- Allenamenti muscolari

CONTATTI

Paolo Sgrò
Cell. +39 347 246 1200
E-mail: paolosgrò@gmail.com

Roma e Lazio
Cassa Roma Italia cell. +39 332 9090 104
E-mail: paolo@casaroma.com

TITOLI PROFESSIONALI

- INSEGNANTE FITNESS & BODY BUILDING (CONE)
- PERSONAL TRAINER CERTIFICATO (CONE)
- ATTENDENTE INSEGNANTE SPORTIVA
- DIPLOMA NAZIONALE "A" IN CONDIZIONAMENTO FISICO
- ATTENDENTE INSEGNANTE SPORTIVA (DIPLOMA NAZIONALE "A")
- BRIVETTO ASSISTENTE RACCOMANDA
- ASSISTENTE SOCCORSO
- ASSISTENTE ANTICORRUPZIONE
- ATTENDENTE DEL PARADISI DEFIBRILLARE
- SENZA AUTOMATICO ESTERNO (D&S)

TITOLI AGONISTICI

- Più competizioni italiane (tr. uomo, master) IFBB
- Competizioni italiane NABIA
- vincitore di multiple Gran Prix nazionali e internazionali (competizioni nazionale IFBB)

PALERTE

- Centro Fitness Andrea (Del)
- Ray Grand Dime Marina (Del)
- Gym Club Imperia
- Arnold Club Dime Marina (Del)
- Thema Club Dime Marina (Del)
- Personal Gym Andrea (Del)
- Gym Club Imperia
- Full Metal Albenga (Del)
- Muscle e Fitness Albenga (Del)
- Dynamic Center Albenga (Del)

Paolo Sgrò

Luogo **Lazio, Roma**
<https://www.annunci.it/x-484512-z>

- Allenamenti personalizzati
- Consigli alimentari
- Dimagrimento
- Tonificazione
- Aumento massa muscolare
- Bioimpedenziometria e plicometria
- Esercizi personalizzati per tutte l'età. Chiudi



 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z	 Personal Trainer https://www.annunci.it/x-484512-z
--	---	---	---	--	---	---	---	---	---