



MORENA DÍAZ

INSTRUCTOR SALA DE MUSCULACIÓN



INFORMACIÓN PERSONAL

- Fecha nacimiento: 11/02/2006
- Lugar de nacimiento: Ciudad de Buenos Aires
- 19 años
- Disponibilidad horaria: Full-time
- Idioma: Inglés
- Lugar de residencia: Monte Grande



FORMACIÓN

Instituto Mariano Moreno

Bachiller en Ciencias Naturales 2017-2023

Estudios secundarios finalizados en orientación Ciencias Naturales.

International Federation of Body Building (IFBB)

Instructor de Musculación 2023

Certificación de estudios realizados cumpliendo satisfactoriamente los objetivos requeridos.

Biomecánica 2023

Capacidad de corregir y ejecutar ejercicios básicos y complejos correctamente.



CONTACTO

- Celular: 11 5050-4154
- Mail: diazmmore@gmail.com
- Instagram: diazmmore.ifbb



EXPERIENCIA LABORAL

Instructor de Musculación

Gimnasio Oasis, Junio 2023-Octubre 2024

- Asesoría personalizada a clientes para mejorar su rendimiento físico.
- Desarrollo planes de entrenamiento adaptados a las necesidades de cada cliente.
- Superviso el uso correcto de equipamiento y técnicas para evitar lesiones.
- Especialización en entrenamiento para atletas de competición en Bikini Fitness y Wellness.

Gimnasio Energym, Octubre 2024-Febrero 2025

- Colabore con la higiene, cuidado y orden del lugar.
- Armado de rutinas personalizadas dependiendo las capacidades de cada alumno.
- Encargada de apertura y cierre de caja.

Entrenador y Preparador Personal

- Diseño de rutinas de entrenamiento para una amplia gama de objetivos, desde pérdida de tejido adiposo hasta aumento de masa muscular.
- Asistí a los clientes en el seguimiento de su progreso físico y ajuste de sus entrenamientos.



PERFIL PROFESIONAL Y DEPORTIVO

Instructora certificada en Musculación con más de dos años de experiencia en gimnasios y competidora de alto rendimiento en Bikini Fitness. Conocimientos en nutrición deportiva, planes de entrenamiento personalizados y motivación de clientes. Apasionada por el fitness y comprometida con el desarrollo físico y mental de los alumnos.

- Copa Provincia 21/07 Debut: 1er puesto en Bikini Challenger - Bikini Junior - Bikini Senior
- Copa Hércules 11/08 1er puesto Bikini Olímpica - Bikini Junior
- Campeonato Metropolitano 8/12- Campeona OVERALL