

Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume **Giurgiu Alexandra Ioana**

Adresă(e)

Telefon(oane)

Fax(uri)

E-mail(uri)

Naționalitate(-tăți)

Data nașterii

Sex

Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional **Instructor aqua-gym, antrenor personal, antrenor aerobic, fitness si alte derivate Modelare corporala, intretinere, petrecere timp liber**

Experiența profesională

Instructor suplinitor la Sali de intretinere corporala in Oradea
Asistent instructor la Sala de intretinere corporala a Facultatii „Universita degli studi „Foro Italico” di Roma”
Instructor aerobic la Sala de Sport ARS NOVA din Oradea
Antrenor personal la Sala de Sport ARS NOVA din Oradea
Instructor aqua gym & aqua fun la piscinele hotelurilor din Baile Felix si Baile 1 Mai, Double Tree by Hilton

Perioada
2008-2012
2012-2014
2014-prezent

Funcția sau postul ocupat
Instructor suplinitor fitness, aerobic
Instructor sportiv
Antrenor personal
Instructor aqua gym

Activități și responsabilități principale
Suplinirea orelor in cazul lipsei instructorului titular pe programele acestuia
Aport propriu la programele standard in functie de imaginea pe care mi-o creau cursantele
Crearea programelor personalizate si oferirea sfaturilor nutritionale

Numele și adresa angajatorului
Femina Gym, Bulevardul Decebal 25, Oradea, Romania
Universita degli Studi „Foro Italico” di Roma
Ars Nova, strada Selimbarului 2, Oradea, Romania
Hotel Ciy Plaza, Cluj Napoca, Romania
Fit4U Fitness Center, str. Primăriei, Oradea, Romania

Perioada	2015-prezent
Functia sau postul ocupat	Instructor Sportiv/ Instructor Aerobic/Antrenor Personal
Activitati responsabile	Aport propriu la programele standard in functie de imaginea pe care mi-o creau cursantele Crearea programelor personalizate si oferirea sfaturilor nutritionale
Numele si adresa angajatorului	Fit4U, str.Primariei 29, Oradea
Tipul activității sau sectorul de activitate	Modelare corporală
Perioada	2014-2015
Functia sau postul ocupat	Instructor Aqua-gym
Activitati responsabile	
Numele si adresa angajatorului	Hotel City Plaza, Cluj-Napoca
Tipul activității sau sectorul de activitate	Modelare corporala, imbunatatirea formei si a performantelor fizice
Perioada	2012-2014
Functia sau postul ocupat	Instructor sportiv
Activitati responsabile	Crearea programelor de aerobic
Numele si adresa angajatorului	Ars Nova, strada Selimbarului 2, Oradea, Romania
Tipul activității sau sectorul de activitate	Modelare corporală
Perioada	2011
Tipul activitatii sau sectorul de activitate	Alimentatie publica si turism
Numele si adresa angajatorului	Alexander Beach Hotel, Alexandroupoli Grecia
Functia sau postul ocupat	Ospatar, receptioner
Activitati responsabile	Coordonarea echipei de ospatari romani ce deserveau persoanele consumatoare din barul si restaurantul hotelului.Cazarea turistilor din hotelul elen.
Perioada	Mai 2010-Iunie 2011
Functia sau postul ocupat	Tehnician contabil
Activitati responsabile	Inregistrarea documentelor contabile pentru evidenta operativa a societatii
Numele si adresa angajatorului	SC Legis Expert SRL Oradea
Tipul activitatii sau sectorul de activitate	Prestari servicii

Educație și formare

Perioada	2005-2008 - Colegiul Tehnic Mihai Viteazul 2000-2008- atletism Clubul Sportiv Oradea 2008-2011 Facultatea de educatie fizica si sport Babes Bolyai Cluj Napoca 2011-2013 Master Antrenament si Performanta Sportiva Babes-Bolyai Cluj Napoca 2013-prezent
Calificarea / diploma obținută	Studii in curs: Doctorat in Educatie Fizica si Sport Babes Bolyai Cluj Napoca Curs perfectionare fitness-aerobic, Scoala de fitness Ars-Nova, Oradea Curs specializare aqua-gym, Firenze, Italia
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Atletism, fitness, gimnastica, pedagogie/aspirant la titlul de antrenor de grup si/sau personal pentru toate activitatile sportive de formare corporala si petrecere a timpului liber
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universita degli studi „Foro Italico di Roma” Universitatea Babes-Bolyai, Facultatea de Educatie de Fizica si Sport Colegiul Tehnic Mihai Viteazul – Specializarea contabilitate-comert

Nivelul în clasificarea națională sau internațională

Concursuri naționale și locale atletism
Convenții naționale și internaționale, România, Ungaria, Italia
Convenție aqua-gym, Firenze, Italia

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Romana

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Engleza, franceza, italiana

Autoevaluare

Nivel european ()*

Limba

Limba

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare		Citire		Exprimare scrisă
1	Avansat	Avansat	Avansat	Avansat
2	Mediu	Avansat	Mediu	mediu

(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine

Competențe și abilități sociale

Comunicativa, sociabilă, didactă,

Competențe și aptitudini organizatorice

Ordonată, bun pedagog

Alte competențe și aptitudini

Viata sportivă, atletism de performanță

Permis(e) de conducere

Permis de conducere, categoria B obținut în data de