



# ANGELA ZANGLA

---

## Esperienza

15/09/2024 – 30/01/2025

**Personal Trainer e Assistente di Sala** presso **New Studio Fitness, Messina**  
Affiancamento e supporto ai clienti nell'uso corretto degli attrezzi e delle macchine. Creazione di programmi di allenamento personalizzati in base agli obiettivi e alle esigenze dei clienti.

Approfondimento di tecniche di allenamento e metodologia sportiva, integrazione alimentare e strategie per il miglioramento delle performance.

Esperienza nella correzione della postura e nell'insegnamento di esercizi per la prevenzione degli infortuni.

01-10-2024 ad oggi

**Massaggiatrice TAO**

Specializzazione in tecniche di massaggio sportivo avanzato, Biomeccanica e degli effetti del massaggio sul recupero muscolare e sulle performance atletiche.

Utilizzo di tecniche di rilassamento e prevenzione degli infortuni attraverso la manipolazione muscolare.

A.S. 2022-2023

A.S. 2023-2024

**Tirocinio Docente di Scienze Motorie** presso **I.I.T. E. Majorana, Milazzo**

Svolgimento di lezioni di Scienze Motorie per gli studenti della scuola secondaria.

Organizzazione di attività motorie mirate al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

Supporto nella gestione delle lezioni e nell'insegnamento di esercizi di riscaldamento, mobilità articolare e stretching.

## Istruzione

- **Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute** presso **Università degli studi di Messina.**
- **Diploma di Personal Trainer CSEN, disciplina Body Building** presso **New Studio Fitness, Messina**
- **Maturità Scientifico-Linguistica** presso **I.I.S. Liceo Medi, Barcellona P.G.**
- **Diploma di Massaggiatore Sportivo Avanzato** presso **Scuola di Massaggio TAO, Catania**
- **Certificazione di lingua inglese C2**
- **Certificazione di lingua francese B2**



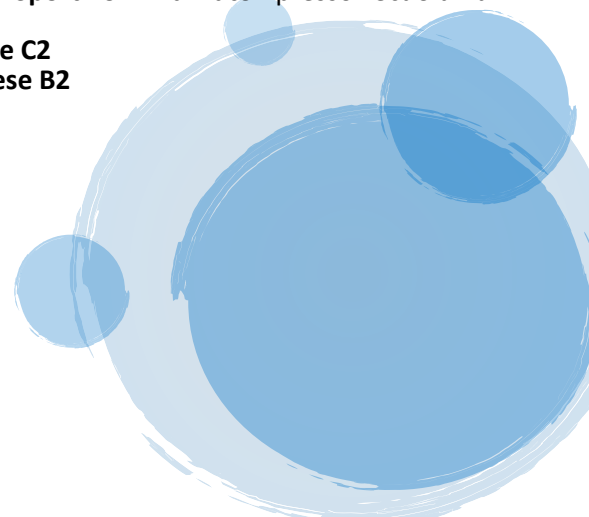
3473686887



angelazangla1101@gmail.com



LinkedIn: Zangla Angela





## Profilo

Laureata in Scienze Motorie, Sport e Salute con una solida preparazione teorica e pratica nel settore dell'allenamento, della preparazione atletica e del benessere fisico. Personal Trainer di 1° e 2° livello CSEN, con competenze approfondite nella programmazione di piani di allenamento personalizzati e nell'adattamento delle metodologie in base alle esigenze individuali.

La mia esperienza mi ha reso capace di lavorare sia con atleti che con persone desiderose di migliorare il proprio stato di salute e benessere, sviluppando programmi di allenamento mirati all'ottimizzazione delle prestazioni, alla prevenzione degli infortuni e alla promozione di uno stile di vita attivo. Ho maturato abilità nell'allenamento funzionale, nella valutazione delle capacità fisiche e nella gestione di piccoli e grandi gruppi di lavoro, sempre con un approccio motivazionale ed educativo.

Mi tengo costantemente aggiornata sulle nuove metodologie di allenamento e sulle ultime ricerche scientifiche in ambito sportivo, per offrire ai miei clienti e atleti un supporto efficace e basato su evidenze. La mia passione per lo sport e la mia determinazione nel raggiungere risultati concreti mi spingono a migliorarmi continuamente, con l'obiettivo di trasmettere conoscenze e motivazione a chiunque voglia intraprendere un percorso di miglioramento fisico e prestazionale.

Sto conseguendo una laurea Magistrale in Scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la salute Specializzazione in attività motoria nella scuola secondaria presso Università e-Campus.

## Leadership

La mia esperienza decennale nella pratica della pallavolo mi ha permesso di sviluppare solide capacità di leadership, collaborazione e gestione dello stress in contesti dinamici e competitivi. Essere parte di una squadra sportiva per così tanto tempo mi ha insegnato l'importanza della comunicazione efficace, della motivazione reciproca e della capacità di prendere decisioni rapide sotto pressione. Ho imparato a guidare i miei compagni, supportandoli nei momenti di difficoltà e spronandoli a dare il massimo, competenze che si riflettono nella mia capacità di lavorare con gruppi e singoli individui anche in ambito professionale.

L'esperienza come tirocinante insegnante di educazione fisica nella scuola secondaria ha ulteriormente affinato le mie doti di leadership, dandomi l'opportunità di gestire classi di studenti con esigenze diverse. Ho acquisito capacità organizzative, pedagogiche e motivazionali, fondamentali per stimolare l'apprendimento e il coinvolgimento attivo degli studenti nelle attività motorie. Questo percorso mi ha reso consapevole dell'importanza di un approccio educativo basato sul rispetto, sull'empatia e sulla capacità di adattare le strategie di insegnamento a seconda delle necessità dei singoli individui.

Combinando la mia esperienza sportiva con la preparazione accademica e l'attitudine alla formazione, mi considero capace a saper ispirare, motivare e guidare persone verso il miglioramento delle proprie capacità fisiche e della loro consapevolezza del movimento, promuovendo sempre valori di disciplina, resilienza e spirito di squadra.

Autorizzazione al Trattamento dei Dati

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.Lgs. 196/2003 e del Regolamento UE 2016/679 (GDPR).

