

CARTA MOTIVACIÓN & CURRÍCULUM PROFESIONAL
ENTRENADOR PERSONAL EJERCICIO FÍSICO & DEPORTIVO
& INSTRUCTOR FITNESS & LIFESTYLE FITNESS COACH



DATOS PERSONALES DE BLAI PASTOR BOU

- **DOMICILIO:** Castelldefels.
- **FECHA NACIMIENTO:** 15/ 03/ 1968.
- **CONTACTO:** 602 463 997 & blai.pastorbou@gmail.com

Estimado Sr/a:

He leído con interés la oferta laboral publicada en la bolsa de trabajo en la que solicitan un LIFESTYLE FITNESS COACH & ENTRENADOR PERSONAL & INSTRUCTOR & TERAPEUTA responsable de diseñar e implementar programas de fitness, wellness, antiaging y deporte.

Tal como pedían, estoy formado como licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte, con especialidades en actividad física y salud; medicina antiaging & wellness; rendimiento y fisioterapia .

También dispongo de amplia experiencia, concretamente 20 años en el entrenamiento a nivel personal, grupal o de equipos de personas.

He desarrollado y adquirido amplias competencias de técnicas de entrenamiento, rehabilitación y coaching en FITNESS (desarrollo forma física, apariencia física, nutrición fitness & deporte, y actitud postural, pilates, ciclo-indoor, TRX system, bosu, etc.); WELLNESS (práctica actividad física regular, espalda saludable, ergonomía, alimentación saludable, gestión del peso y relajación etc.); ANTIAGING (prescripción ejercicio físico antienvejecimiento según status oxidativo & radicales libres, hormonal, genético, funcional y metabólico); HEALTH PERFORMANCE (rehabilitación traumatológica, cardiovascular, pulmonar, ortopédica, metabólica, inmunológica, neuro-muscular y hematológica); SPORTS PERFORMANCE (deportes de equipo e individuales).

- **FORMACION ACADEMICA PROFESIONAL.**

- Licenciatura ciéncias de la actividad física y deporte INEF Barcelona.1989 –1995 / Colegiado COPLEFC: 13,155.
- Fomado como personal trainer por la National Strenght & Conditioning Association en Kansas city.1999.
- Diploma de postgrado wellness y medicina antienvjecimiento Antiaging institute clínica Teknon Barcelona. 2002.
- Lifestyle fitness coach Spencer Institute. 2012
- Titulado primeros auxilios, oxigenoterápia, DEA y socorrismo acuático cruz roja.2010
- IDIOMAS : Catalán ; Castellano ; francés e Inglés.
- INFORMATICA : Office Pack / Wellness & Fitness software / Internet.

✓ **ITINERARIO PROFESIONAL : 1990 – 2016.**

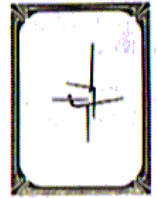
- Instructor fitness y preparación física-deportiva en el DYR, Europolis; Nova Icària; Laieta; club natación Barcelona. 1990 – 1998.
- Coordinador en la agencia de entrenadores personales “FITNESS TECNOLOGIES EN ENTRENAMENT PERSONAL” soluciones tecnológicas en preparación física deportiva, fitness y wellness en el club de Polo, gimnasio Iradier; clínica Teknon y GYM Home. 1998 – 2005.
- Coordinador modulo coaching ejercicio físico antienvjecimiento en Antiaging institute de la clínica Teknon. 2000 – 2005.
- Coach & Entrenador & instructor departamento de rehabilitación física, wellness , antiaging, fitness y rendimiento deportivo en clubs deportivos y centros de fitness & wellness. 2005 – 2016.
- **Documentación acreditativa facultativo ejercicio profesión:**



Juan Carlos I, Rey de España

y en su nombre

El Ministro de Educación y Ciencia



Considerando que, conforme a las disposiciones y circunstancias prevenidas por la legislación vigente,

Don Blai Pastor Bou

nacido el 15 de marzo de 1968, en Hospitalet de Llobregat (Barcelona),
de nacionalidad española,

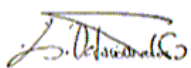
ha superado los estudios correspondientes organizados por el INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA,
adscrito a la UNIVERSIDAD DE BARCELONA,
en septiembre de 1995, conforme a un plan de estudios publicado en el B.O.E. del 18 de diciembre de 1981,
expide el presente

Título oficial de
Licenciado en Educación Física

con validez en todo el territorio nacional, que faculta al interesado para disfrutar los derechos que a este Título otorgan las disposiciones vigentes

Madrid, a 21 de septiembre de 1995

El Interesado, 

Por el señor Ministro:
El Secretario de Estado de Universidades e Investigación, 

El Jefe de la Sección, 

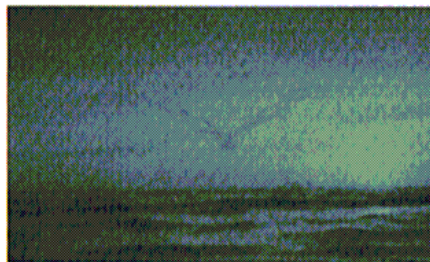
AB - 123210

Número de Registro Nacional de Títulos 1996015872

Aquesta fotocòpia és una reproducció gràfica, fidel i exacta que se n'ha exhibit pels Negociats d'Estudis. Barcelona, 3/7/95

Generalitat de Catalunya
Presidència
Departament d'Educació
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

I WORKSHOP ANTI-AGING



THIS IS TO CERTIFY THAT

Blai PASTOR

ATTENDED THE "I WORKSHOP ANTIAGING" HELD IN BARCELONA / SPAIN, JUNE 27, 2002

Dr. Javier de Benito
Course Director



Creu Roja

CREU ROJA, concedeix el present Diploma a



D. BLAI PASTOR BOU

tras haber demostrado su aptitud y aprovechamiento en el Curso de
ATENCIÓN SANITARIA INMEDIATA NIVEL II, celebrado en CASTELLDEFELS
con una duración de 50 horas lectivas

En BARCELONA a 09 de Noviembre de 2010

El/La Interesado/a

*El Director
de Formación*

*El/La Secretario/a
Provincial*

Fecha de Expedición:
09/11/2010



Carmen Rico Marcos

Número: 014860/167258/005



Creu Roja

CREU ROJA, concedeix el present Diploma a



D. BLAI PASTOR BOU

tras haber demostrado su aptitud y aprovechamiento en el Curso de
SOCORRISMO ACUATICO, celebrado en CASTELLDEFELS
con una duración de 50 horas lectivas

En BARCELONA a 23 de Diciembre de 2010

El/La Interesado/a

*El Director
de Formación*

*El/La Secretario/a
Provincial*

Fecha de Expedición:
23/12/2010



Carmen Rico Marcos

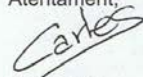
Número: 014860/174644/005

BLAI PASTOR
C/ 22, 16-20, TORRE 2ª
08860 CASTELLDEFELS

Senyor/a

Segons la seva certificació conforme ha superat el Programa Bàsic de Formació per a l'ús dels aparells desfibril·ladors externs automatitzats per a personal no mèdic i sol·licitant que li expedeixi l'acreditació oficial per a la utilització dels aparells desfibril·ladors externs automàtics, li faig arribar el carnet per l'ús del DEA per a personal no mèdic.

Atentament,



Carles Pila
Institut d'Estudis de la Salut

Barcelona, 28 d'octubre de 2011

**ATENTAMENTE DESEO ASIDUIDAD PROFESIONAL PARA
LA SELECCION EN UNA ENTREVISTA PERSONAL**