



# VALENTINA MANCINI

## PERSONAL TRAINER E NUTRIZIONISTA

### PANORAMICA

Ex atleta di nuoto, biologa ecotossicologa e laureanda in Scienze della Nutrizione Umana, attualmente lavoro come personal trainer, istruttrice di sala, corsi musicali e consulente nutrizionale.

Fornisco il miglior supporto professionale possibile a clienti motivati e con esigenze specifiche quali gestione del dolore, incremento di performance e ricomposizione corporea.

### ESPERIENZE LAVORATIVE E FORMAZIONE PROFESSIONALE

- Formazione in ambito acquafitness con corsi di hydrobike, acquagym, rieducazione funzionale in acqua e idrochinesi terapia con EAA European Aquatics Association dal 2004;
- Brevetti di nuoto FIN e FINP dal 2002;
- Certificazione Pilates Matwork con FIF nel 2012;
- Certificazione Sfg I e II con Strongfirst nel 2016-2017 e ricertifiche in corso di validità;
- Certificazione HMO (Human Movement Optimization) e certificazione Allenamento Funzionale con 4Move Academy nel 2016;
- Certificazione Slim Coaching con 4Move Academy 2018;
- Master in Nutrizione ed Integrazione Sportiva con Edi.Ermes nel 2018;
- Personal Food Coach con Sustainable Body Building 2020;
- Academy Pro con Sustainable Body Building nel 2020;
- Scuola Preparatori con Sustainable Bodybuilding 2023;
- Corso Personal Trainer con Strength and Functional Academy nel 2023.

### FORMAZIONE ACCADEMICA

- Duplice diploma di maturità scientifica conseguito nelle città di Columbus (USA) e Siena;
- Laurea triennale con seguente indirizzo in Ecotossicologia e corsi integrati di Fondamenti di Nutrizione e Principi di Nutrizione Umana presso l'Università di Siena;
- Attualmente iscritta alla magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso Università San Raffaele.

### CONTATTI

[valentinamancinitrainer.com](http://valentinamancinitrainer.com)

**Palestra The Lab**  
via Val d'Aosta 34, Siena

**Palestra Physical Center**  
via Pian d'Ovile 34, Siena

### COMPETENZE E CAPACITÀ

- Ascolto e individuazione delle necessità e obiettivi del cliente per la compilazione di piani personalizzati
- Mantenimento di standard qualitativi sotto stress e ottime capacità organizzative
- Disponibilità all'aiuto e al problem solving finalizzato al lavoro in team
- Buon uso dei social e conoscenza ottima della lingua inglese, sufficiente di francese e spagnolo