



# Fabio Bongini

**Personal Trainer, Gym Instructor Preparatore Atletico,  
Massaggiatore Sportivo e Olistico**

14 Febbraio 1970

Patente A e B

Largo Pannonia, 1; 00183 Roma, Italiano

Patente A e B

Il mio curriculum online  
<http://www.masseurtrainer.com>

## Esperienze

### Trainer e Massaggiatore Sportivo indipendente

*Massaggiatore e trainer per privati e responsabile di sala pesi*

- ▶ Massoterapista alla SPA dell' Hotel Kempinski di St Moritz (2017-2016)
- ▶ Massaggiatore e Trainer per privati a Ginevra (2015-2016-2017)
- ▶ Tecnico del massaggio a domicilio a Ginevra e all'Holmes Place di Ginevra (dic 2015-genn. 2014)
- ▶ Massaggiatore presso il mio domicilio/studio e presso clientela (a tutt'oggi)
- ▶ Trainer presso domicilio della clientela e palestre (a tutt'oggi)
- ▶ Gym instructor all'Excel Sporting Club a Roma (2014-2013)
- ▶ Personal Trainer per la clientela privata e VIP.
- ▶ Massaggi sportivi ad atleti impegnati nell'atletica leggera agonistica, specie nello Sprint.

### Massaggiatore Sportivo

*Centro SPA EMC (Europa Multi Club), Zona Termini a Roma dal 2003 al 2005.*

- ▶ Massaggi per la clientela della SPA « EMC » a Roma.
- ▶ Massaggi per la clientela privata a domicilio
- ▶ Personal Trainer per la clientela privata e VIP.

### Massaggiatore sportivo / trainer / preparatore atletico

*Dal 1998 al 2003*

- ▶ Massaggio benessere per la clientela privata a loro domicilio o presso il mio.
- ▶ Allenatore di stretching professionale
- ▶ Allenatore di stretching, esperto del metodo F. Mézières.

### Trainer di bodybuilding / preparatore sportivo di atleti agonisti

*Dal 1998 al 2002*

- ▶ Personal Trainer per la clientela privata e VIP.
- ▶ Preparatore Atletico di alcuni militari per la salita di ruolo.

### Atleta agonista assoluto e di categoria (master)

*Dal 1988 al 2013*

Partecipazioni a competizioni di atletica leggera a Roma, Catania, Bressanone, Viterbo, Vicenza, Brescia, Formia.

## Competenze

### Stages

- ▶ 2006-2007: Stage « **full immersion** » su : « **Le 5 Leggi Biologiche** », del Dottor Ryke Geerd Hamer, stage condotto dal professore : Claudio Trupiano.

### Competizioni

1992 : 22,52s sui 200 metri.

1999 : 11,07s sui 100 metri piani.

2002 :Starring di « *Philips DVD Recorder* » visibile sul mio sito : [www.masseurtrainer.com](http://www.masseurtrainer.com)).

2003 : 11,02 sui 100 metri.

2007 : Campione regionale sui 100 metri Master Over 35, con la performance di 11,1 secondi.

### Altro

- ▶ Admin di warmfit, social network per sportivi. [www.warmfit.com](http://www.warmfit.com) online.
- ▶ Lingue parlate : Italiano, Francese, Inglese.
- ▶ Dimestichezza con l'uso del PC

## Formazione e diplomi

### Affiliato ACSI – CONI Trainer

**Diploma Nazionale di Massaggiatore Sportivo CONI / CSEN ( SETT. 2004).**

**Attestato di frequenza discipline del massaggio (GIUGNO 2003)**

**Hot stone massage Atharva Veda 2017**

**Diploma Mezieres auto posture (in corso, diploma a fine luglio 2017)**

*Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003*

## I miei contatti :

✉ **Email**  
fabio@masseurtrainer.com

💬 **Skype**  
fabiomasseurtrainer

📠 **Cellulare ITA**  
+ 39 338 60 41 793

📠 **Cellulare CH +  
WHATSAPP**  
+41797174459

**Youtube :** Fabio Bongini

📍 **Indirizzo a Roma**  
Largo Pannonia, 1  
00183 Roma, Italia

## Competenze massaggi :

- Sportivo
- Olistico
- Hot Stone

## disponibilità :

Disponibile abbastanza rapidamente

## Presentazione :

Appassionato, dinamico, motivato, flessibile nel TEAM.

Sperando che questo c.v. ci permetterà una prossima futura collaborazione.