



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

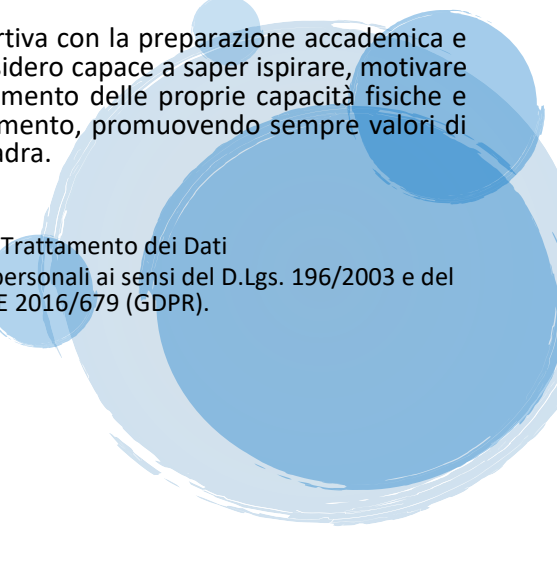
La mia esperienza decennale nella pratica della pallavolo mi ha permesso di sviluppare solide capacità di leadership, collaborazione e gestione dello stress in contesti dinamici e competitivi. Essere parte di una squadra sportiva per così tanto tempo mi ha insegnato l'importanza della comunicazione efficace, 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).





Ministero della Giustizia

Sistema Informativo del Casellario Certificato del Casellario Giudiziale (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313)

CERTIFICATO NUMERO: 1899/2026/R

Al nome di:

Cognome **ZANGLA**
Nome **ANGELA**
Data di nascita **13/11/2001**
Luogo di Nascita **BARCELLONA POZZO DI GOTTO (ME) - ITALIA**
Sesso **F**



sulla richiesta di: **INTERESSATO**
per uso: **RIDUZIONE DELLA META' DELL'IMPOSTA DI BOLLO E DIRITTI: PER ESSERE ESIBITO IN OCCASIONE DI CANDIDATURA ELETTORALE (ART. 1 COMMA 14 LEGGE 3/2019)**

Si attesta che nella Banca dati del Casellario giudiziale risulta:

NULLA

ESTRATTO DA: CASELLARIO GIUDIZIALE - PROCURA DELLA REPUBBLICA PRESSO IL TRIBUNALE DI BARCELLONA POZZO DI GOTTO

BARCELLONA POZZO DI GOTTO, 04/05/2026 13:31

IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO CERTIFICATIVO
(**LAMBERTO NUNZIATA**)

Il presente certificato non può essere prodotto agli organi della pubblica amministrazione o ai privati gestori di pubblici servizi della Repubblica Italiana (art. 40 D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445), fatta salva l'ipotesi in cui sia prodotto nei procedimenti disciplinati dalle norme sull'immigrazione (d.lgs. 25 luglio 1998, n. 286). Il certificato è valido se presentato alle autorità amministrative straniere.

** AVVERTENZA **

Certificato del casellario giudiziale - (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313) - al nome di:

Cognome	Nome	Luogo di Nascita	Data di nascita	Sesso	Paternità	Codice Fiscale
ZANGLA	ANGELA	BARCELLONA POZZO DI GOTTO	13/11/2001	F		

Si attesta che nella Banca dati del Casellario Europeo NULLA risulta.

