My Bright&Fit COACH

Bright&Fit

My PERSONAL COACH

Nicole

CHI SONO?

Sono la tua Bright & Fit Coach. Sono qui per te.
Sono colei che ti aiuterà a vederti migliore e ad affrontare ogni ostacolo si presenti; ma soprattutto sempre disponibile a lavorare insieme per superare i tuoi limiti.
Credo nella forza della condivisione.

LA MIA CARRIERA DA COACH

Sono un'istruttrice laureata in Magistrale di Scienze Motorie. Fin da piccola ho praticato ciclismo, uno sport che mi ha insegnato molti valori: la determinazione, la forza di volontà, la fatica, il dolore, la sconfitta e la vittoria. Ed è proprio grazie al ciclismo che ho intrapreso la strada del fitness. Mi piace aiutare gli altri a star bene con il proprio corpo ed allo stesso tempo con la propria mente. Vedo la vita come una salita, ma sono convinta che scalando un gradino alla volta ed imparando soprattutto a non abbattersi, si possa arrivare a godersi lo spettacolare panorama dalla vetta.
Ho conosciuto Alice e devo dirti che il suo modo di pensare, allenarsi, affrontare la vita mi affascina. Penso che una volta che si inizia non si riesca più a smettere, perché diventa un vero e proprio stile di vita che ti fa rinascere e soprattutto ti aiuta a raggiungere quegli obiettivi che ti sembravano tanto distanti, invece sono vicinissimi.
Provare per credere!

SONO BRIGHT & FIT COACH

Con Alice ho approfondito nozioni sull'alimentazione, sull'attività fisica, sul mindset. Mi piace pensare che ogni aspetto corrisponda ad uno spicchio di torta e ognuna sia correlata all'altra. Credo e condivido la Mission di Alice e di Bright&Fit. Credo nella forza delle super donne! Ho una frase tatuata che mi rispecchia molto e che vorrei condividere con te, sperando ti possa aiutare nei momenti più buii: "Se insisti e resisti, raggiungi e conquisti".

My PERSONAL COACH

PERCHÈ SONO BRIGHT & FIT COACH

› Sono molto determinata;

› Mi piace aiutare gli altri a raggiungere i loro obiettivi;

› Mi piace guardare insieme nella stessa direzione;

› Sono solare, energica e sportiva;

› Adoro vedere gli altri star bene.

UN PO' DELLA MIA FORMAZIONE

2000 - 2016
Ho praticato la mia più grande passione: il ciclismo. Gli ultimi due anni (2014-2016) ho gareggiato a livello professionistico con la ASD Top Girls Fassa Bortolo. Ho vestito varie volte la maglia della nazionale Italiana partecipando a competizioni Europee e Mondiali.

2014 - 2016
Ho insegnato ginnastica artistica a bimbe di 3/4 anni per 5 mesi a Tregnago (VR).

2016 - 2018
Ho iniziato a lavorare come assistente dell'insegnante di ginnastica artistica per la società A.S.D. SportxGioco di Pescantina (VR), e l'anno successivo ho gestito in autonomia tre corsi di bambine da 5 a 10 anni.

Inoltre, ho allenato la Scaligera Sport Club di Lavagno, una squadra di calcio categoria Pulcini.

2017
Ho conseguito il certificato di Spinning Instructor rilasciato da a.s.d. Fispin Academy.

Ago 2017 - Dic 2018
Ho lavorato presso la Palestra Centro Fitness (VR) come Personal Trainer in sala attrezzi, istruttrice di Spinning e corsi di Functional.

Dic 2018
Ho svolto un corso di formazione a Milano progetto Mrs.Sporty

Gen 2019 - Oggi
Lavoro presso Villa Quaranta, Ospedaletto (VR) come istruttrice fitness in sala attrezzi.

Gen 2019 - Gen 2022
Ho lavorato presso Villa Quaranta, Ospedaletto (VR) come istruttrice Fitness in sala attrezzi.

Da Febb 2022
Ho lavorato da prof.ssa in qualche scuola superiore (Einaudi, Giorgi) e tutt'ora insegno Scienze Motorie al Cangrande della scala (VR). Inoltre ho aperto P.Iva e sono Personal Trainer presso lo studio della Dott.ssa Gelmetti a Domegliara (VR).