

## INFORMAZIONI PERSONALI

## CARLA CABAU



📍 Via Costantino Baroni 27  
20142 Milano  
☎ 00 39 349 3202806

✉ carlacabau@gmail.com

Nazionalità Italiana

## ESPERIENZA PROFESSIONALE



### Fitness manager

- 2012-2021 Responsabile della gestione settore fitness, segretaria del consiglio direttivo, sviluppo e mantenimento dei clienti, consolidamento del business aziendale. THOMAS ART, Milano
- Progetto Terza Età "Mattine e movimento", Milano.

### Collaboratore tecnico sportivo

- 2013 - 2020: Unione Sportiva ACLI Cinisello Balsamo progetto "Vita Attiva Terza Età"



### Gestione settore Fitness

- 2018 - 2020: Progetto-Mattine in movimento per la terza età (Milano)  
Sala fitness/pesi, Corsi, Personal trainer.
- 2016 - 2018: Academia de baile el Horno (Madrid)  
Fitness - Coach
- 2000 - 2006: Palestra Fighter Via Lancetti Milano  
Responsabile settore Fitness e personal trainer
- 2013: Palestra Wellfit - El Horno, Madrid  
Personal Trainer
- 1998 - 2000: Skorpion (Milano)
- 1998 - 2001 : Palestra Sportsman Club
- 1998 - 2001 : Palestra Francesco Conti Milano
- 1998 - 2000: Palestra Bosisio Milano  
Palestra Brera Milano  
Centro Wellness Milano

### Televisione e Media

- Personal Trainer VIP nel reality show RAI DUE "Music Farm"
- Videoclip musicale "Nato Sbagliato" Articolo 31
- Spot pubblicitario "Campari MIXX"
- Valletta Trasmissione televisiva "Scorie" RAI DUE
- Truccatrice per la fiction "Amore Spezzato" Bongiorno Production

## Settore Sicurezza

- Servizio Sicurezza (gruppo di lavoro) 2000-2006
- Anti-taccheggio (gruppo di lavoro) 2000-2006

## Testimonial e pubbliche relazioni

- 1998-2000 Interprete al congresso nazionale di fitness IFBB al servizio del Presidente CIO J.A. Samaranch
- Fiere e Festival del Fitness in Italia e all'estero ( Germania, Svizzera, Spagna)
- 2000 – 2006: Testimonial per l'azienda " GENESIS NUTRITION"
- Esperienze lavorative come interprete e assistente congressuale in Spagna ( Madrid) Presso Royal Palace, Lord Winston, Reina Castilla

## Pubblicazioni

- 2000-2006: Riviste di Fitness Italiane ed estere.
- 2000-2006 : Protagonista del libro "The Female Body Communication"

## EDUCAZIONE E FORMAZIONE

---

1998-2000

### Formazione scolastica all'estero

Sistema educativo (Madrid-Barcellona)

2000

### Diploma FIPCF CONI insegnante tecnico allenatore

(matricola P005596) Milano, Roma.

## Certificazioni e attestati

2020: Certificato Rianimatore BLSD

2000: Tecniche del massaggio CIS

2001: FIA

## COMPETENZE PERSONALI

---

Madrelingua

Spagnolo e Italiano

Lingue

Catalano: Fluente

Inglese: base

Francese: base

Capacità organizzative

Leadership in progetti sportivi sviluppate come allenatore e atleta.

Capacità di lavoro in attività sportive multidisciplinari.

Capacità di pianificare e gestire progetti, in linea con il raggiungimento degli obiettivi e il rispetto delle scadenze.

**Capacità di comunicazione** Comprovate capacità di comunicazione con il pubblico e in diverse lingue, ascolto attivo e negoziazione, adattando il linguaggio e i metodi ad ogni atleta e utente.  
Socievole, flessibile, proattivo, responsabile e dinamico.

## INFORMAZIONI IN PIÙ

---

**Titoli**

- 2006: Campionessa Europea IFBB
  - Terza Classificata Campionato Mondiale IFBB
- 2005: Terza Classificata Campionati Mondiali IFBB
  - Terza Classificata Campionati Europei IFBB
- 2003: Seconda Classificata Campionati Mondiali IFBB
- 2002: Prima Classificata per la selezione degli Europei WPF
  - Campionessa Europea WPF
  - Terza Classificata Campionati Mondiali WPF
- 2001: Prima Classificata Grand Prix Due Torri
  - Prima Classificata Trofeo Athenas
- 2000: Prima Classificata Cup Von Luzern
  - Prima Classificata Voralberger (Austria)
  - Seconda Classificata Grand Prix Due Torri
  - Prima Classificata Coppa del Lichtstein

Prima del 2000 : Titoli Nazionali e campionati Internazionali Europei e mondiali

**Varie**

- Patente di classe B e auto propria
- Mi piacciono gli animali e la natura
- Sono aperta ad altri servizi sportivi multidisciplinari e sono veloce ad imparare nuovi compiti.
- Sono appassionata di "marketing 3.0" e della rilevanza dei social media nel mondo degli affari e dello sport.

**Trattamento dei dati personali** Acconsento al trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. 196/2003 e dell'articolo 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.