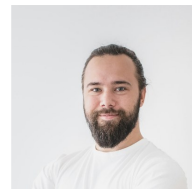


# GONZALO RIOS BALLESTER-OS



## Monitor Deportivo Junior

Alicante, Spain · gonzalo.rios@gmail.com · +34 652 387 914 · linkedin.com/in/gonzalorios-deporte

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) por la Universidad de Alicante con **400 horas de practicas** en un centro deportivo municipal. Diseñé y dirigí programas de entrenamiento para **120 usuarios** de todas las edades y condiciones físicas. Monitor de natación, musculación y actividades dirigidas (spinning, funcional, GAP). Titulado en socorrismo acuático y primeros auxilios.

## EXPERIENCIA

**Monitor Deportivo en Practicas**, Centro Deportivo Municipal de San Juan (Alicante), Alicante

Ene 2025 – May 2025

Practicas en un polideportivo municipal con gimnasio, piscina climatizada y 3 salas de actividades dirigidas.

- Diseñé **25 programas de entrenamiento individualizados** para usuarios del gimnasio con objetivos de pérdida de peso, ganancia muscular y rehabilitación post-lesión
- Impartí una media de **8 clases dirigidas semanales** (spinning, funcional, GAP, pilates) con grupos de 15 a 25 personas
- Dirigí el **programa de natación infantil** para 3 grupos de 10 niños (4-8 años), con un **90% de aprobados** en las pruebas de nivel trimestrales
- Realicé **15 valoraciones físicas** con medición de composición corporal (bioimpedancia), tests de fuerza y resistencia cardiovascular

**Socorrista Acuático (Verano)**, Piscina Municipal de Mutxamel, Mutxamel (Alicante)

Jun 2024 – Sept 2024

Vigilancia acuática en piscina municipal con aforo de 500 personas durante la temporada de verano.

- Vigile una media de **300 banistas diarios** durante 3,5 meses sin ningún incidente grave
- Realicé **4 intervenciones de primeros auxilios** (cortes, lipotimias, picaduras) documentadas en el libro de incidencias

## FORMACIÓN

Título y especialidad, Universidad de Alicante (UA), Alicante

Sept 2021 – Jun 2025

Nota media: **7,6/10**. TFG sobre el efecto del entrenamiento de fuerza en la prevención de caídas en personas mayores de 65 años, calificado con **8,5**.

- Asignaturas relevantes: Fisiología del Ejercicio, Teoría del Entrenamiento, Actividad Física y Salud, Natación, Biomecánica, Gestión Deportiva

## HABILIDADES

Diseño de programas de entrenamiento (fuerza, cardio, flexibilidad), Clases dirigidas (spinning, funcional, GAP, pilates), Enseñanza de natación (infantil y adultos), Valoración física y composición corporal, Primeros auxilios y soporte vital básico, Socorrismo acuático, Atención al usuario y motivación, Microsoft Excel (seguimiento de usuarios), Prevención de lesiones deportivas, Trabajo con poblaciones especiales (mayores, rehabilitación)

## CERTIFICACIONES

Socorrista Acuático (Cruz Roja), Cruz Roja Española

Abr 2024

Monitor de Fitness y Musculación (Nivel II), Federación Española de Fitness

Ene 2024 – Mar 2024

## IDIOMAS

Español (nativo), Inglés (B1 - PET Cambridge)

## ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR

Entrenador Voluntario - Club de Atletismo de Alicante (Sección Infantil)

Sept 2024 – Jun 2025

Entrenamiento de la sección infantil (10-14 años) del club de atletismo.

- Entrené a un grupo de **18 niños** 3 días por semana en pruebas de velocidad, salto y lanzamiento
- **4 atletas** se clasificaron para el Campeonato Provincial Infantil de Alicante en 2025