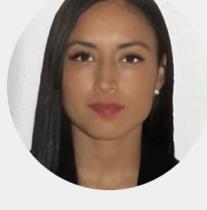




077 971 61 36



angieyope.ayo@gmail.com



## PROFIL

Passionnée par le bien-être et l'épanouissement personnel, je me distingue par mon approche dynamique et mon sourire contagieux. Mon engagement envers un style de vie sain m'incite à explorer sans relâche de nouvelles opportunités de développement personnel, physique et professionnel. En quête constante de formation, je m'efforce d'enrichir mes connaissances et d'affiner mes compétences afin d'atteindre l'excellence en tant que Coach sportif. Cette démarche me permet d'offrir une polyvalence et un accompagnement de qualité à mes clients, leur garantissant ainsi un parcours sur mesure vers leur meilleure version.

## ÉDUCATION

### MASTER EN ENTRAÎNEMENTS HYBRIDES ET FONCTIONNEL

**ENFAF - Universae, Espagne / Espagne / 2025**

- Planification stratégique d'entraînements de cardio et de force adaptés à divers niveaux. - Élaboration de programmes nutritionnels sur mesure pour optimiser la performance sportive. - Gestion et dosification des entraînements pour assurer une amélioration continue. - Préparation physique ciblée pour les compétitions et tests de performance.

- Expertise en entraînements fonctionnels et hybrides grâce à un master spécialisé.
- Bilan de progrès et ajustements réguliers pour des résultats optimaux.

### GROUP TRAÎNER

**Fitspro suisse, Lausanne - Suisse / Lausanne - Suisse / 2024**

- Maîtrise des cours collectifs Free styles et LesMills pour dynamiser vos séances.
- Formation académique solide en tant que Group Trainer certifié.
- Techniques innovantes pour animer les sessions de groupe avec efficacité.

### NUTRITION SPORTIVE AVANCÉE

**Institut sciences de la santé et de la nutrition / Barcelone / 2019**

- Élaboration de plans nutritionnels sur mesure pour perte de graisse, prise de muscle et maintien.
- Formation en Nutrition sportive avancée garantissant des résultats optimaux.
- Accompagnement diététique personnalisé pour un atteinte efficace des objectifs.
- Création de régimes équilibrés adaptés aux besoins individuels.
- Conseils pratiques pour optimiser votre hygiène de vie.
- Approche axée sur la santé durable et l'amélioration continue.
- Engagement envers la qualité nutritionnelle avec une priorité sur la "real food".

### PERSONAL TRAÎNER

**FEDA académie, Barcelone - Espagne / Barcelone - Espagne / 2018**

- Expertise en création de programmes d'entraînement personnalisés pour divers objectifs : prise de masse, perte de poids, recomposition corporelle, renforcement cardiovasculaire et remise en forme.
- Analyse approfondie des profils clients pour des solutions adaptées et efficaces.
- Initiation aux stratégies de performance en compétition sportive.
- Formation spécialisée en programmes d'entraînement sur mesure pour tous les niveaux.
- Acquis académiques solides en tant que personal trainer reconnu.

### FORMATION PROFESSIONNELLE SUPÉRIEURE - ANIMATION PHYSIQUES SPORTIVE

**IES Marè de déu de la Mèrce, Barcelone-Espagne / Barcelone-Espagne / 2019**

- Expertise dans l'enseignement des sports collectifs et individuels, incluant natation, football, badminton, tennis, gymnastique, athlétisme, aquagym, golf, volleyball, ski, danse, basketball et musculation.
- Compétences en gestion et formulation des entraînements et préparation physique adaptés à des amateurs de tous niveaux, des amateurs aux athlètes.
- Élaboration et mise en œuvre de programmes de formation visant à promouvoir un mode de vie sain pour tous les âges.
- Formation professionnelle supérieure en animation physique sportive.

## INFORMATIONS PERSONNELLES

**Date de naissance:**

04 sept. 1993

**Nationalité:**

Espagnole

**Type de séjour:**

permis C

**État civil:**

Célibataire

## EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

### Letsgo fitness, Echallens-suisse

nov. 2023 - janv. 2025  
Echallens-suisse

#### COACH SPORTIF

- Conception de programmes d'entraînement personnalisés pour divers niveaux et objectifs.
- Animation de cours collectifs dynamiques : LesMills, Let's Go Signature.
- Gestion administrative efficace : contrats, renseignements et formations.
- Suivi individuel pour atteindre des résultats concrets
- Gestion administrative efficace pour une expérience utilisateur fluide
- Mise en place d'un environnement agréable et propre.

### Update fitness Ch, Lausanne -suisse

juin 2023 - mars 2024  
Lausanne -suisse

#### PERSONAL TRAÎNER

- Élaboration de programmes d'entraînement personnalisés pour répondre aux besoins et objectifs spécifiques des clients.
- Conception et animation de cours collectifs dynamiques (Cardio, Renforcement Musculaire, Plyométrie) pour améliorer l'engagement et les performances.
- Gestion efficace des stocks de produits de performance pour garantir la disponibilité et la qualité des équipements.
- Responsabilité des ouvertures et fermetures des salles de sport, assurant ainsi un environnement sécurisé et accueillant.
- Expertise en cardio, renforcement et plyométrie pour tous niveaux.
- Surveillance à distance pour garantir une qualité constante des services.

### Stade de Lausanne Ouchy, Lausanne - suisse

janv. 2021 - juil. 2022  
Lausanne - suisse

#### COACH DE FOOTBALL FÉMININE

- Élaboration et déploiement de programmes d'entraînement physique et sportif adaptés aux jeunes joueuses de football de 10 à 17 ans.
- Encadrement et formation d'équipes pour des entraînements collectifs sur mesure, conformes aux niveaux de compétition variés.
- Analyse et gestion stratégique des performances lors des matchs de compétition.
- Développé des programmes physiques ciblés pour jeunes footballeuses.
- Optimisé la performance des joueuses via des analyses de match.

### équipe d'handicapée La Once, Barcelone - Espagne

déc. 2018 - déc. 2019  
Barcelone - Espagne

#### COACH SPORTIF

- Élaboration de programmes de fitness personnalisés pour les personnes à mobilité réduite, intégrant des activités ludiques et innovantes.
- Animation d'ateliers ludiques favorisant l'inclusion des personnes handicapées.
- Amélioration des capacités physiques par des exercices adaptés et créatifs.
- Sensibilisation à l'importance de l'activité physique pour tous.
- Collaboration avec des professionnels de santé pour un encadrement optimal.
- Encouragement du bien-être mental à travers l'activité physique.

### FC Canvidalet, Barcelone - Espagne

mars 2015 - août 2017  
Barcelone - Espagne

#### COACH DE FOOTBALL

- Conception et mise en œuvre d'entraînements innovants adaptés aux jeunes footballeurs (4-6 ans et 9-15 ans) pour optimiser leur performance sur les terrains compétitifs de la ligue catalane.
- Mise en place de méthodes innovantes pour un apprentissage rapide
- Création d'entraînements ludiques pour jeunes footballeurs
- Développement des compétences techniques adaptées aux âges
- Amélioration des performances sur le terrain avec résultats mesurables
- Promotion de l'esprit d'équipe et de la cohésion entre joueurs

## COMPÉTENCES

Gestion des réseaux sociaux



Microsoft office



Excel Microsoft



## LIENS

**LinkedIn:**[www.linkedin.com/in/angieyope](https://www.linkedin.com/in/angieyope)

## LANGUES

Espagnol



Français



Anglais



## CENTRES D'INTÉRÊT

- Passionné les randonnées en nature
- Cuisiner
- Lire
- Voyager et partager des moments avec des personnes de différentes cultures
- Danser

## PERMIS DE CONDUIRE

**Catégorie de permis de conduire**

B