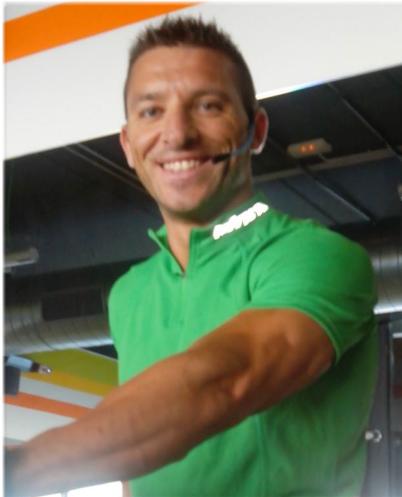


# Rubén Navarro Quirantes

## Instructor y entrenador personal



### Datos personales

**Fecha de nacimiento** 1-2-1981

**Nacionalidad** Española

**Estado civil** Soltero

**Residencia** Avda. Genital nº 14. 1ºJ.  
La Zubia - Granada

**Carnet de conducir** B1

**Vehículo propio** Sí

### Formación académica

**Arquitecto técnico** por la  
Universidad de Granada (2005)

**Graduado CAFYD (2018)**

### Experiencia laboral

- Jefe de obra en distintas empresas de ámbito nacional durante cuatro años (2005 - 2008).
- Jefe de Obra de Edificación- Coordinador Site Engineering en Arabia Saudí durante 3 años.

**Idiomas:** Inglés y francés

**Hablado:** Medio-Alto **Escrito:**

Medio-Alto **Traducción:** Medio-Alto

**Técnico:** Medio

### Perfil

Soy un experimentado deportista desde temprana edad, jugador semi-profesional de fútbol, que ha desempeñado durante varios años su labor profesional como arquitecto técnico, tanto en España como en el extranjero.

Actualmente, desarrollo mi profesión enfocada en mi pasión por el fitness y el entrenamiento personal, con una formación sólida y con buena disponibilidad geográfica y horaria.

### Formación como monitor y entrenador personal

(Todos los cursos son de máxima actualidad, realizados entre 2013 y 2018)

- Instructor FEDA - *Ciclo Indoor*
- Instructor FEDA - *Tonificación dirigida de base*
- Curso - *Fundamentos biológicos de la motricidad humana.* (FEDA)
- Curso - *Prescripción de ejercicio físico y entrenamiento personal.* (FEDA)
- Curso - *Nutrición, suplementación y farmacología aplicada al deporte.* (Asociación ISEN - Innovación en Salud y Educación Nutricional)
- Curso - *Global Fit Cross.* (FEDA)
- Curso - *Pilates suelo. Niveles I, II e implementos* (FEDA)
- Curso - *Bodypump (LES MILLS) APTO 2017*
- Curso - *Entrenamiento con electroestimulación (X-Fit)*

**Actualmente:** Curso de formación multidisciplinar **POWEREXPLOSIVE**

### Experiencia laboral como monitor y entrenador personal

- Instructor de **Ciclo Indoor**, **Tonificación Dirigida (Body Pump)**, **GAP** y **Crossfit**. Gimnasio Planet Life (Granada). Marzo - Junio de 2013
- Instructor de **Pilates**. Gimnasio Palestra (Granada) Abril de 2013
- Instructor de **Ciclo Indoor** y **GAP**. Gimnasio Palestra (Ogijares). Abril 20
- Instructor de **Tonificación Dirigida (Body Pump)**, **GAP** y **Crossfit**. Piscina Municipal de Huétor-Vega "Ociosport". Junio y agosto de 2013
- Instructor de **Tonificación Dirigida (Body Pump)**, **GAP**, **Pilates**, **Ciclo Indoor**, **Fitball** y **Crossfit**. Gimnasio Go-Fit (Maracena). Agosto 2013 - Febrero 2014
- **Asesoramiento deportivo** como complemento de dietoterapia en la consulta de D. Eduardo Agudo Aponte (nutricionista). Febrero - Agosto de 2014
- Instructor de **Ciclo Indoor**, **Fitball**, **TRX**, **GAP** y **Tonificación Dirigida**. Gimnasio Élite (Albolote). Desde mayo de 2015
- Incursión en el mundo del entrenamiento con electroestimulación con la empresa X-Fit. Desde junio de 2015

### Actualmente

#### • MARCA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL RUBÉN NAVARRO QUIRANTES

Ejerciendo con planificación de entrenamientos por objetivos y asistencia deportiva a clientes en sus gimnasios y/o casas particulares desde 2013 hasta la ACTUALIDAD, así como en centros deportivos como freelance o servicio externo.

- Monitor de sala y de actividades dirigidas, asesoramiento nutricional y entrenador personal en centro deportivo Anytime Fitness desde Junio 2017 hasta marzo 2019
- Monitor de sala y de actividades dirigidas y entrenador personal en centro deportivo YO10 desde Noviembre 2018 hasta la ACTUALIDAD

Teléfono - 657982666 Instagram: rubbenigue  
Página web: <https://www.rnavarroentrenador.es/es/>  
Email - [info@rnavarroentrenador.es](mailto:info@rnavarroentrenador.es)