



presenta

## Karla



Fitness instructor. Decenni di esperienza nel settore del fitness. Figlia d'arte di origine hispano argentina. Carriera sportiva dedicata a ispirare e motivare gli altri a condurre vite più salutari, offrendo corsi di ogni genere in tutti i campi del fitness. Persegue il miglioramento delle prestazioni attraverso l'unione corpo-mente-spirito e uno stile di vita integrato. Sin da giovanissima Inizia ad allenarsi in Spagna. Nel corso degli anni pratica numerosi sport, (atletica, sport da combattimento, nuoto, tuffi dal trampolino, krav maga, crossfit ...) Tra le molte discipline si immerge nell'Allenamento Funzionale Militare. Non abbandona mai la passione per la danza che gli viene trasmessa da sua madre ballerina.

Trasferitasi in Italia inizia la carriera agonistica diventando pluricampionessa nazionale ed internazionale IFBB

Tra i titoli più prestigiosi:

Campionessa italiana, Giochi del mediterraneo. Due titoli europei 2003 e 2006 , vicecampionessa mondiale 2003, Bronzo ai mondiali 2006. Vincitrice del Trofeo 2T.

Diventa così testimonial tra le più prestigiose convention del fitness in Italia e all'estero tra cui Testimonial nelle fiere del fitness di Rimini con esibizioni e sponsor.

Apparsa su reti televisive italiane in programmi/spot commerciali/videoclip musicali.

\*Rai due, la nota trainer di Franco Califano in " Music Farm" Trainer dei Vip nel Reality Show-diretto da Simona Ventura.

\*Videoclip "nato sbagliato" degli Articolo 31.

\*Spot Comparimixx

\*Spot Pagine gialle

\*Videoclip con crookers ft. fabri fibra "festa festa"

\*Puntata Scorie.

\*Truccatrice miniserie TV."Un amore spezzato"

Dal 2003 al 2006 diventa collaboratrice per alcuni articoli di riviste fitness italiane e straniere quali ( Sportman, Muscle&Fitness, Cultura Fisica, Body's Magazine, Genesis Magazine, Panorama internacional, Portal de Fitness Madrid, ...) il libro " The female body communication"

Articoli: En la television italiana, El fitness del futuro, La regina delle amazzoni, Carla despierta la atencion de los fans españoles, Le valchirie, Vince il 2t e vola in Europa, Estetica estetizzante, Campionessa europea, Articolo spot camparimix, Le ali dell'angelo, Female battle muscles, Alchemy, Programska oprema Rusia, Kapna Kabay repubblica ceca.

Diventa giudice di gara IFBB nel 2004

Giudice di alzate di potenza WDFPF

Collabora con prestigiosi centri fitness in Italia e all'estero.

Qualifiche:

Di seguito si riportano alcune delle sue qualifiche :

Diplomata nel 2000 con qualifica di insegnante tecnico-allenatore riconosciuto dal C.O.N.I.

Matricola P005596 aggiornata annualmente.

Corsi di aggiornamento CONI-FIPCF Comitato Regionale Lombardia

Diploma e aggiornamento Tecnico di Pesistica e Cultura Fisica

Certificate of athletic achievement

Attestato di spinning instructor-Federazione italiana fitness-Ravenna

Diploma d'onore "Natural BodyBuilder's union of Italy"

C.I.S certificato tecniche del massaggio

Curso Maquillaje Basico Madrid

Carriera agonistica International fitness&bb

2006

Campionessa Europea IFBB

III classificata ai mondiali IFBB

2005

IV classificata ai mondiali IFBB

III classificata agli europei IFBB

2003

II classificata ai mondiali IFBB

2002

I classificata selez. Europei WPF

Campionessa Europea WPF

III classificata Mondiali WPF

2001

I classificata G. P. Due Torri

I classificata Trofeo Athenus

2000

I classificata Cup von Luzern

I classificata Voralberger Cup, Austria

II classificata G. P. Due Torri 2000

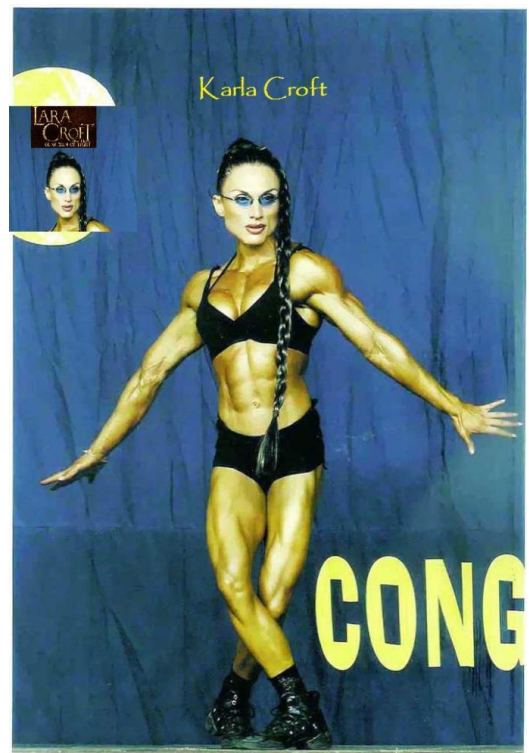
1999

I classificata G. P. Cup von Luzern - Coppa di Lucerna

VI classificata Due Torri

1998

I classificata Coppa del Lichtenstein, Grosser Preis von Lichtenstein



I classificata Bodensee Cup, Costanza  
II classificata Internationale Voralberger Cup, Austria  
Finalista G. P. Due Torri  
1997  
Campionessa regionale  
Campionessa Nord Italia  
I classificata Campionato per regioni e vincitrice assoluta  
I classificata G. P. Selezione dei Giochi del Mediterraneo IFBB  
I classificata Giochi del Mediterraneo IFBB  
I classificata Campionato Italiano IFBB  
II classificata G. P. Colosseum, Selezione Europei  
1996  
Campionessa regionale  
Campionessa Nord Italia  
II classificata Italia-Svizzera, Fiera del Fitness, Locarno  
IV classificata Campionato Italiano

Fitness instructor all'estero e in Italia

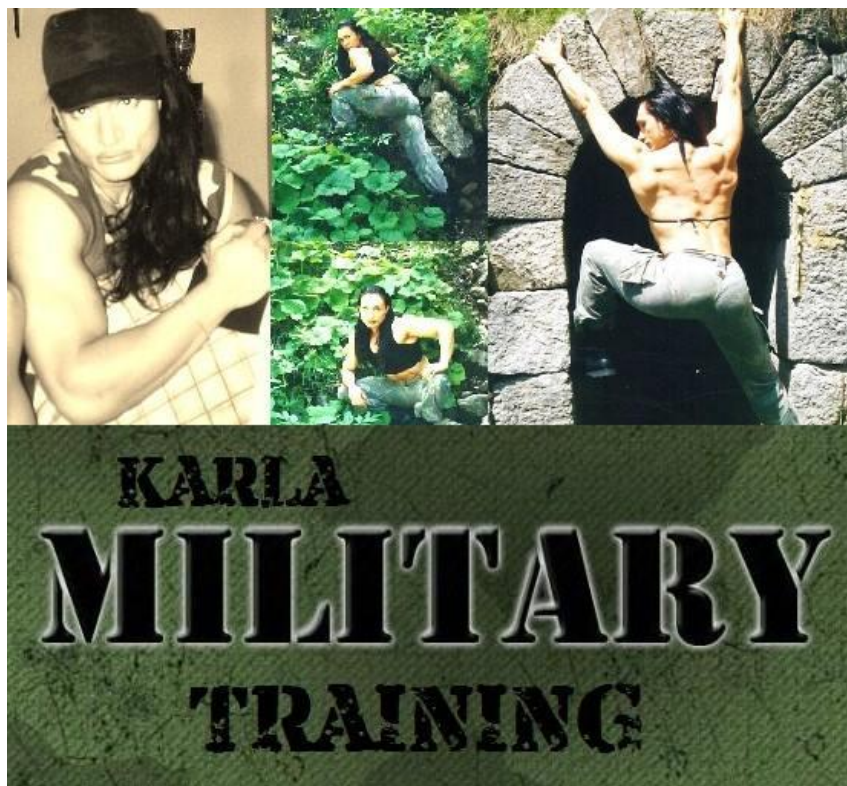
Qualità professionali: formazione certa e dimostrata, di esperienza provata e affidabile, responsabile, tecnica convincente e di successo visibile, polivalente, disponibile.

Tipologia di clientela seguita: giovani, adulti, anziani, bambini, analizzando molto la parte psicologica del singolo individuo.

Modus operandi: Sviluppo di allenamenti per classi di clienti o singoli utenti, su base tecnica e personalizzazione dei protocolli teorici ottimizzati dall'esperienza comprovata attraverso i risultati monitorati.

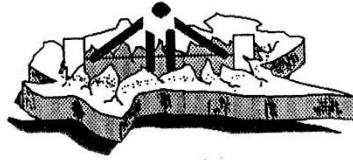
Riconosciuta capacità organizzativa.

Insegna Military, Crossfit, Jump, Step, CardioTonic, Spinning, Stretching, GAG, Zumba, Balli di gruppo, Cardiobolly, Trascendental....



8529

**FIPCF**



COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

Aggiornamento Tecnico di Pesistica e Cultura Fisica  
**DIPLOMA di FREQUENZA**

2002

CARLA CABAU

IL PRESIDENTE



**FIPCF**



COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

Aggiornamento Tecnico di Pesistica e Cultura Fisica  
**DIPLOMA di FREQUENZA**

2003

CARLA CABAU

IL PRESIDENTE