



## SOBRE MÍ

Me considero una persona amable, social y capaz de adaptarse a cada situación. Busco una oportunidad laboral para demostrar mi compromiso y capacidad de trabajo. En mis empleos anteriores siempre he destacado por mi buena productividad y mi capacidad de aprender rápidamente.

## CONTACTO



3424947735



mes215488506d@gmail.com



Guadalajara, Jalisco

## FORMACIÓN

Certificado como  
Entrenador: Deporte aeróbico y fitness  
febrero 2024- marzo 2024

FEMEAMA

Guadalajara

Certificado Instructor de

Fitness aeróbico : Fitness aeróbico  
abril 2023- junio 2023

Universidad de Guadalajara  
Guadalajara

Egresado: Cultura Física y  
Deportes  
agosto 2018 - diciembre  
2023

# Maritza

## ESPINOZA

## EXPERIENCIA

### Directora y Entrenadora

**MES ACADEMY** | Guadalajara, México || febrero 2022 - actual

- Administrar la academia de Danza
- Entrenamiento para niños y adultos (Gimnasia, baile, aerobics, entrenamiento funcional)
- Planificación y organización de las sesiones de entrenamiento.
- Evaluación del desempeño de los alumnos en la práctica del deporte.
- Cuidado de atletas lesionados y solicitud de la asistencia médica necesaria.

### Entrenadora de gimnasia aeróbica

**Universidad de Guadalajara** | Guadalajara, México | febrero 2024 - julio 2024

- Definición de los objetivos a lograr en cada entrenamiento y temporada
- Evaluación del rendimiento y el progreso de los deportistas.
- Preparación de los deportistas para participar en competiciones oficiales.
- Preparación de las actividades a realizar en cada entrenamiento

### Auxiliar de Educación Física

**Primaria Rita Pérez de Moreno y Secundaria Mixta #28 Nicolás**

**Copérnico** | Guadalajara, México | enero 2023 - junio 2023

- Fomento de la disciplina, el trabajo en equipo y el gusto por el deporte.
- Planificación de ejercicios físicos adecuados al nivel de los estudiantes
- Colaboración con otros profesores para construir redes de apoyo.
- Adaptación de ejercicios y actividades a las características de cada grupo.

### Instructora de actividades al aire libre

**Comude Guadalajara** | Guadalajara, México | septiembre 2021 - marzo 2022

- Planificación de clases y entrenamientos orientados al público objetivo.
- Corrección de la técnica en los distintos movimientos para evitar lesiones.
- Realización y dirección de actividades de animación y recreación.
- Acondicionamiento físico para fines recreacionales o profesionales.