



# Luz Helena Calderón Cómbita

Bucaramanga - Colombia 02/01/1980

- +393513264416
- luzcalderon@progettocorpolibero.it
- Via Antonio Signorelli 10, 25024, Leno, Brescia, Italia

## PROFILO PROFESSIONALE

Laureata in Educazione Fisica presso l'Università Pedagogica Nazionale di Bogotá.

Dal 2005 ad oggi ho acquisito un'esperienza lavorativa incentrata sull'attività fisica per la salute.

Specialista, da dieci anni, in nuove tendenze dell'attività fisica come pole dance, chair dance e sexy dance.

Istruttrice Junior e Master, e direttrice sul palco di eventi come maratone di aerobica e il record del Guinness dei primati, del anno 2011 con 50420 partecipanti.

Formatrice di gruppi di fitness a livello nazionale, Coldeportes e IDRD.

3 anni come docente universitaria dell'università Militare Nueva Granada, a Bogotá.

Imprenditrice e creatrice del progetto online Pole & Fitness Academy, dove si offrivano corsi di gruppo e personalizzati per tutti, dai bambini agli anziani.

Direzione e formazione in attività fisica diretta musicale (aerobica, rumba, spinning, pilates, pole dance, chair dance, sexy dance, latin dance).

Sono una persona con un alto grado di impegno, responsabilità e senso di appartenenza ai progetti, alle attività che mi vengono assegnate metto sempre passione e amore.

Posso essere un leader e sono adatta a lavorare in gruppo.

Mi contraddistinguono le mie capacità creative e di innovazione e di ascolto. Il mio obiettivo professionale è quello di intervenire nei programmi di attività fisica di enti impegnati nella pianificazione e nell'attuazione di progetti per la salute, in cui si promuova il miglioramento fisico con modelli pedagogici e tecnici.

## FORMAZIONE

- **Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá**

Laurea in educazione fisica

Termine degli studi: 18/07/2012

- **Centro Nazionale Sportivo Libertas**

Corso istruttore pilates 3° livello

Ore di corso: 40 ore

Termine del corso: 08/02/2025

- **Theia Sandra Toro**

Corso di pole straps

Ore di corso: 4 ore

Termine del corso: 23/10/2021

- **Pilates Pro**  
Certificazione di pilates MAT - PRO 1° e 2° livello  
Ore di corso: 30 ore  
Termine del corso: 29/06/2020
- **Exotic Convention Argentina**  
Certificazione di pole exotic  
Ore di corso: 8 ore  
Termine del corso: 26/02/2017
- **Theia Sandra Toro**  
Corso di power combos  
Durata del corso: 4 ore  
Termine del corso: 11/09/2016
- **Susana Botero**  
Twerkxotic  
Durata del corso: 4 ore  
Termine del corso: 02/07/2016
- **Yoga fly `n flow**  
Laboratorio acroyoga  
Durata del corso: 21 ore  
Termine del corso: 22/03/2016
- **Jamilla Devile, Bogotá Pole dance studio**  
Corso di pole spin  
Durata del corso: 24 ore  
Termine del corso: 26/08/2015
- **Life Training America**  
Coaching in leadership  
Durata del corso: 188 Ore  
Termine del corso: 02/11/2014
- **Secretaria distrital de salud**  
Corso di Primo soccorso  
Durata del corso: 1 giorno  
Termine del corso: 14/03/2014
- **Coldeportes**  
Corso pratico di attività fisica  
Durata del corso: 4 giorni  
Termine del corso: 21/07/2013
- **U.D.C.A. Fitness Academy I.D.R.D.**  
Tendenze del allenamento nel fitness  
Durata del corso: 3 giorni  
Termine del corso: 03/07/2013
- **Certificazione Elite Pole Moves**  
Corso di istruttrice di pole moves avanzato  
Durata del corso: 10 ore  
Termine del corso: 01/12/2013
- **María Luz Escalante**  
Corso di istruttrice di pole dance intermedio 1  
Durata del corso: 5 giorni  
Termine del corso: 20/08/2012

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Progetto Corpo Libero** - Leno, Italia  
Dal 01/01/2024 - ad oggi  
Mansioni: Fondatrice, direttrice tecnica e insegnante di Pilates
- **Aura Athletic Club** - Leno, Italia  
Dal 01/03/2025 - ad oggi  
Incarico: Insegnante  
Mansioni: Insegnante di Pilates
- **Pole and Fitness Academy** - Bogotá, Colombia  
Dal 01/04/2020 - ad oggi  
Mansioni: Fondatrice, direttrice tecnica e insegnante di pole dance, chair dance, stretching, sexy dance, fitness.  
Il progetto nasce nel periodo della pandemia e le lezioni sono esclusivamente on line.
- **Rouge pole fitness** - Playa del Carmen, Messico  
Dal 01/12/2017 al 01/09/2019  
Incarico: Insegnante ed allenatrice  
Mansioni: Direttrice e insegnante di pole fitness, chair dance, twerking e stretching
- **Università Militare Nueva Granada** - Bogotá, Colombia  
Dal 12/02/2016 al 06/12/2017  
Incarico: Docente di educazione Fisica  
Mansioni: Direttrice e insegnante di spinning, rumba e pilates
- **Gravity Core** - Bogotá, Colombia  
Dal 01/03/2015 al 01/11/2017  
Incarico: Socia e direttrice tecnica  
Mansioni: Formatrice e istruttrice di pole fitness livello base, intermedio e avanzato, twerking e stretching
- **Studio dance** - Bogotá, Colombia  
Dal 04/02/2013 al 23/02/2015  
Incarico: Insegnante  
Mansioni: Insegnante di pole dance, chair dance, ballo latino
- **Coldeportes** - Bogotá, Neiva, Popayán, Valledupar, Colombia  
Dal 01/12/2014 al 22/02/2016  
Incarico: Formatrice in attività fisica  
Mansioni: Formazione ed elaborazione di materiale metodologico per la progettazione e l'orientamento di sessioni di attività fisica.
- **Bogotá Pole Dance Studio** - Bogotá, Colombia  
Dal 08/01/2012 al 13/01/2016  
Incarico: Insegnante  
Mansioni: Insegnante di pole dance, chair dance, stretching
- **I.D.R.D divisione RECREOVIA** - Bogotá, Colombia  
Dal 25/01/2005 al 19/10/2014  
Incarico: Insegnante e coordinatrice  
Mansioni: Insegnante di attività fisica, aerobica, rumba e stretching

- **Palestra Fuerza y figura E.C.** - Bogotá, Colombia  
Dal 15/06/2005 al 18/07/2006  
Incarico: Insegnante  
Mansioni: Insegnante di aerobica
- **Palestra Boss hoss** - Bogotá, Colombia  
Dal 06/07/2004 al 15/12/2005  
Incarico: Insegnante  
Mansioni: Insegnante di aerobica

## CONOSCENZE LINGUISTICHE

- **SPAGNOLO:**

Madrelingua

- **ITALIANO:**

Ascolto



Parlato



Lettura



Scrittura



Comprensione



- **INGLESE:**

Ascolto



Parlato



Lettura



Scrittura



Comprensione



## INTERESSI NON PROFESSIONALI

Nel tempo libero mi piace leggere, studiare lingue, dipingere e condividere il tempo con il mio compagno e la mia famiglia.

Sono appassionata dalle tematiche sulla crescita personale, spiritualità e la cura della salute a partire dall'attività fisica.

Il mio allenamento fisico è una importante parte delle mie priorità in quanto mi consente di stabilire equilibrio e armonia tra la parte fisica, mentale e spirituale. Mi piace condividere esperienze e ricevere l'insegnamento delle altre persone. Sono una buona ascoltatrice e cerco di essere di supporto per le persone intorno a me.

Ho fatto parte di progetti e ne ho creati di altri che mettono al primo posto il benessere generale delle persone.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR

Luogo e data  
Leno 26 maggio 2025

Firma