



ANA CRISTINA DÍAZ

Especialista en Movilidad, Fortalecimiento
Funcional y Fitness Musical

SOBRE MÍ

Entrenadora y profesional del fitness con una sólida trayectoria en el diseño de programas de acondicionamiento físico, flexibilidad y movilidad adaptada. Especializada en el uso del estímulo musical y el movimiento consciente para mejorar la salud articular, el equilibrio y el bienestar integral de diversos colectivos. Amplia experiencia liderando sesiones en entornos virtuales (online) y coordinando evento deportivo con fines sociales y de integración. Carácter empático, dinámico y con gran vocación para fomentar la autonomía física en colectivos diversos.

CONTACTO

665 36 61 45
cristinadiazv76@gmail.com

HABILIDADES

- Movilidad articular
- Flexibilidad funcional
- Entrenamiento de fuerza de bajo impacto
- Disciplinas coreografiadas
- Estimulación rítmica-cognitiva
- Adaptabilidad digital y tecnológica
- Dinamismo

IDIOMAS

Español: Lengua materna
Inglés: Avanzado
Alemán: Básico

INTERESES

- Entrenamiento, fitness y entrenamientos holísticos
- Desarrollo personal y mental
- Viajar y experiencias multiculturales
- Bailar
- Leer
- Alimentación saludable

MI CAMINO PROFESIONAL

Autónoma / Plataformas Digitales/ Marzo 2020 – Actualidad

Instructora de Fitness y Movilidad Online

- Diseño e impartición de clases virtuales dirigidas de fitness, zumba y programas de movilidad específicos para entrenamientos en el hogar desde el inicio del COVID-19.
- Adaptación de rutinas y ejercicios para asegurar una práctica segura en casa, corrigiendo la postura a distancia y manteniendo una alta motivación comunitaria.
- Gestión de canales digitales y planificación de sesiones adaptadas en vivo para diferentes rangos de edad y niveles de condición física.

Marzo 2026 - Colaboración con Proyecto Hombre Eventos Puntuales

Instructora de Eventos Benéficos

- Organización y dinamización de evento de Zumba® orientados al apoyo a programas de inserción social.
- Conducción de máster-clases multitudinarias, promoviendo el deporte como una herramienta de cohesión, salud mental y bienestar emocional.

ESTUDIOS

- *Especialización en Entrenamiento y Fitness*

Diploma Internacional: Entrenador Personal de Alto Rendimiento y Técnicas Avanzadas de Musculación (620H)

APTA Vital Sport & Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness (FEEPYF) | Abril 2022

Certified Fitness Instructor (Fitness Instructor Foundations)

National Council on Strength and Fitness (NCSF) | Mayo 2026

Curso de Especialización: Instructor de Fitness Musical (200H)

Euroinova International Online Education | Septiembre 2026

- *Especialización en Movilidad, Flexibilidad y Salud Articular*

Licencia Oficial de Instructor: STRONG Nation® E-Learning

(Entrenamiento de alta intensidad cardiovascular y muscular)
Zumba Fitness, LLC | Septiembre 2026

Licencia Oficial de Instructor: CIRCL Mobility™

Zumba Fitness, LLC | Julio 2026

- *Programas de Ritmos y Acondicionamiento (Zumba Fitness)*

Licencia Oficial de Instructor: STRONG Nation® E-Learning

(Entrenamiento de alta intensidad cardiovascular y muscular)
Zumba Fitness, LLC | Septiembre 2026

Programa Avanzado: Zumba + Lift™

Zumba Fitness, LLC | Mayo 2026

Licencia Oficial de Instructor: Zumba® Basic 1 (B1)

Zumba Fitness, LLC