



Pilar
GUDIEL

ENTRENADORA Y DIRECTORA

FORMACIÓN ACADÉMICA

4ºCAFYD Universidad Sevilla

2020 - Actualmente

TAFAD

2016/2018

DIPLOMADA EN TRABAJO SOCIAL

2003/2007

FORMACIÓN ESPECIALIZADA ÁMBITO MUJER

Expta. universitaria en Mujer y Entrenamiento

INEF MADRID, 2019

Diástasis y embarazo

ACADEMODE, 2019

Ciclo menstrual, entrenamiento y Salud

OBESITY MANAGEMENT SCHOOL, 2019

Profesora del método Periné y Movimiento

Escuela Blandine Calais-Germain, 2018

Cinética Respiratoria (30h)

Escuela Blandine Calais-Germain, 2018

Suelo pelvico (20h)

Escuela Blandine Calais-Germain, 2018

Entrenamiento en embarazo y postparto(15h)

FIDIAS, 2018

Evaluación y planificación del ejercicio en el Postparto

NSCA, 2018

Curso avanzado : rendimiento en la mujer

ELEMENTS SYSTEM, 2018

CONTACTO



Polígono la Lunita
nave 4 y 7 - HUELVA



622.05.83.55



pgudielnavarro@gmail.com

SOBRE MI

Me entusiasma contribuir a dar sentido a lo que vivimos; valorar y acompañar a las personas a que descubran sus motivaciones intrínsecas, inquietudes y retos. Especialmente, me siento comprometida con la MUJER en el mundo deportivo, darles presencia y ofrecer un espacio donde participar y promover una mentalidad de crecimiento salvando los prejuicios y limitaciones.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Entrenadora y Directora Centro de entrenamiento FSC Fitness & Performance

2013

Creadora proyecto COSMOS MUJER

2018

Formadora en diferentes máster privado de entrenamiento y salud.

2018



Pilar
GUDIEL

ENTRENADORA Y DIRECTORA

FORMACIÓN ESPECIALIZADA
ÁMBITO MUJER

CONTACTO

📍 Polígono la Lunita
nave 4 y 7 - HUELVA

☎ 622.05.83.55

✉ pgudielnavarro@gmail.com

SOBRE MI

Me entusiasma contribuir a dar sentido a lo que vivimos; valorar y acompañar a las personas a que descubran sus motivaciones intrínsecas, inquietudes y retos. Especialmente, me siento comprometida con la MUJER en el mundo deportivo, darles presencia y ofrecer un espacio donde participar y promover una mentalidad de crecimiento salvando los prejuicios y limitaciones.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Entrenadora y Directora Centro de entrenamiento FSC Fitness & Performance
2013

Creadora proyecto COSMOS MUJER
2018

Formadora en diferentes máster privado de entrenamiento y salud.
2018

Certif. Método 5P-LOGSURF CAFYD
OWA, 2023

Certif. avanzada de entrenamiento tras el parto
OWA, 2023

Certif. básica de entrenamiento durante el embarazo y tras el parto
OWA, 2022

Ciclo parir en movimiento. Anatomía funcional para el parto fisiológico.
Nuria Vives y Angels Massagué, 2020

Certificación Acondicionamiento físico en embarazo y postparto
EMBARAZO ACTIVO, 2019

Experta base hipopresivos (30h)
FEDA, 2018

FORMACIÓN ÁMBITO SALUD

Control Motor lumbopélvico (20H)
ELEMENTS SYSTEM, 2019

Programas de entrenamiento en la prevención y tratamiento del dolor lumbar, Aplicaciones prácticas.
NSCA, 2018

Técnica especialista metodología Elements
ELEMENTS SYSTEM, 2017



Pilar
GUDIEL

ENTRENADORA Y DIRECTORA

CONTACTO



Polígono la Lunita
nave 4 y 7 - HUELVA



622.05.83.55



pgudielnavarro@gmail.com

SOBRE MI

Me entusiasma contribuir a dar sentido a lo que vivimos; valorar y acompañar a las personas a que descubran sus motivaciones intrínsecas, inquietudes y retos. Especialmente, me siento comprometida con la MUJER en el mundo deportivo, darles presencia y ofrecer un espacio donde participar y promover una mentalidad de crecimiento salvando los prejuicios y limitaciones.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

**Entrenadora y Directora Centro de
entrenamiento FSC Fitness &
Performance**
2013

Creadora proyecto COSMOS MUJER
2018

**Formadora en diferentes máster
privado de entrenamiento y salud.**
2018

FORMACIÓN ÁMBITO DEPORTIVO

Control Motor lumbopélvico (20H)

ELEMENTS SYSTEM, 2019

Certificado método Pilates y hernia de disco

MADRID, 2018

Monitora movimientos Olímpicos

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA, 2016

Instructora Kettlebell Sport nivel I.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA GIREVOYSPORT ,2017

Instructora Remo Indoor.

CONCEPT2, 2018

**Entrenadora de Club de Halterofilia y
musculación.**

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA, 2017

Básicos de Fuerza Rubén Castro.

HUELVA, 2017

FORMACIÓN ÁMBITO PSICOSOCIAL APLICADO AL DEPORTE

Experto Coaching Integral (120h)

ECOI, 2013

**Psicología y coaching esencial aplicado al
deporte.**

ESCUELA JC CAMPILLO, 2016

igualdad de género (150h)

COLEGIO OFIC.TECNICOS FORESTALES (2011)