

Alonso Porras

Heredia, Teléfono:261-3806 o 843-1167, Correo: porrasalonso32@gmail.com, Cedula:3-339769

Nacimiento: Cartago, 14 de enero de 1976
Nacionalidad: Costarricense
Estado Civil: Casado
Profesión: Entrenador personal
Domicilio: Heredia

ESTUDIOS

Colegio México
Asociación de Físico Culturismo y Fitness CR
Gatorade Sports Science Institute
Asociación de Físico Culturismo y Fitness CR
Instructor de Pesas
Gimnasio Arena Trek
Reebok University Juanita Uribe

Ballicherato
Personal Trainer
Círculo de Superinstructores GSSI 2004
Vendaje deportivo y primeros Auxilios
Víctor salas
Instructor de Aeróbicos y Liff trainer
Entrenamiento para el Desarrollo Optimo (OPT)

EXPERIENCIA LABORAL

Gimnasio Torre fuerte San José
Gimnasio Kratos Desamparados
Gimnasio Milleniun San José
Gimnasio Victoria Gym San Pedro
Gimnasio Body Energy Tres Ríos
Gimnasio Spor Life Gym Curridabat
Administrador Gimnasio Pozuelo (Privado)
Gimnasio Cuerpo acción Heredia

EXPERIENCIA DEPORTIVA ATLETA DE FISICOCULTURISMO

Fisiculturismo en la playa Alpina 98 16 de mayo 1998 1Lugar^a

Campeonato Fergym Stron 12 octubre 1998 2 LUGAR

Campeonato Físico Señor Torre Fuerte 27 mayo 1999 1 LUGAR

Campeonato Nacional de Físico culturismo septiembre 1999 2 LUGAR

Resistencia Aeróbica y Físico en la Playa febrero 2000 2 LUGAR

Campeonato Amistad Internacional junio 2000 2 LUGAR

Campeonato Nacional de Físico culturismo Agosto 2000 1 LUGAR

Campeonato millenium 2001 junio 2001 1 LUGAR

Campeonato Señor San José mayo 2002 2LUGAR

Campeonato Nacional noviembre 2002 2 LUGAR

Campeonato Señor San José 28 junio 2003 1 LUGAR

Campeonato Señor San José octubre 2004 1 LUGAR

Campeonato CENTROAMERICANO NOVIEMBRE 2004 3 LUGAR

