



# Mario Alberto Valverde Quirós

Tel: 8855-6632

Email: [mario.movimiento@gmail.com](mailto:mario.movimiento@gmail.com)

## Experiencia Profesional

---

- Entrenador personal - MULTISPA Costa Rica (1998-presente).
- Jefe del departamento de clases grupales - MULTISPA Costa Rica (2000-2010)
- Instructor de Spinning, instructor Master de spinning - MULTISPA Costa Rica (1997-presente)
- Instructor de curso de formaciones de orientación oficial de *Spinning para Instructores* en Costa Rica, Guatemala, Nicaragua (2007-presente)
- Instructor de Pilates y Yoga Instructor - MULTISPA Costa Rica (2000-presente)
- Propietario del *Estudio de Pilates Mario Valverde* para entrenamiento personal en Pilates y Yoga - (2016-presente)

## Certificaciones

---

- Instructor Master De Spinning - Mag Dogg athletics - 2007
- Instructor de Pilates - Balanced Body - 2000
- Instructor de Yoga Fit -Yoga Fit - 2000

## Conferencias Internacionales

---

- *World Spinning and Sports Convention* - Miami, Florida - 2000-2014
- *Presenter at World Spinning and Sports Convention* - Miami, Florida - 2008 y 2009
- *IDEA Health and Fitness Association Conference* - Las Vegas, Los Angeles y San Francisco

## Educación

---

- **Maestría Académica en Ciencias del Movimiento.** Escuela de Educación Física de la Universidad de Costa Rica (2021)
- **Posgrado en Entrenamiento Personal.** Universidad Santa Paula y el Instituto Multispa (2005, graduado de honor)
- **Bachillerato en Administración de Empresas.** Universidad de Costa Rica (1997)
- **Estudios de Música con Énfasis en Piano.** Universidad de Costa Rica (1994, faltó un semestre para graduarse del bachillerato)

## Eventos Atléticos

---

- Competidor activo de alto rendimiento en triatlón – 1994 - 1998

## Otras Actividades

---

- Miembro activo de la Casa Zen de Costa Rica 2000 - presente
- Estudiante de Budismo Zen bajo Roshi Sunyana Graef 2002- presente