



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CONTACT

T: 963284047
E: Symetrixmadeira@gmail.com
W: <https://www.symetrix.pt/>

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA

- **1989 – Curso de Exercise and Health**

Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo, Noruega) com Kari Jaquesson

- **1992 – Curso de Ginástica Aeróbica (nível 3) em Lisboa**

REEBOK University

- **1997 – Curso de Aerobic Instructor Certification**

A.F.A.A. - Aerobics and Fitness Association of America - Open University

- **1997 – Curso de Exercise Leader**

A.C.S.M. - American College of Sports Medicine (Open University)

- **1998 – Curso de Spinning Instructor**

com Johnathan Goldberg (Johnny G) - Los Angeles, E.U.A

- **2000 – Curso de S.G.A. (Stretching Global Active)**

Escola Philippe Souchard

- **2001 – Curso Internacional de BodyPump**

Manz Produções - Les Mises

- **2001 – Curso Internacional de BodyCombat**

Manz Produções - Les Mises

- **2002 – Curso Internacional de R.P.M.**

Manz Produções - Les Mises



MERETE HOLTSKOG

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA

- **2002 – Curso Internacional de BodyBalance**

Manz Produções - Les Miles

- **2003 – Curso Internacional de BodyJam**

Manz Produções - Les Miles

- **2003 – Certificado de Aptidão Profissional como Formadora**

SNCP - Sistema Nacional de Certidão Profissional

- **2003 – Cédula Profissional (n.º 9478) pelo Instituto do Desporto de Portugal**

- **2005 – Curso Internacional de BodyStep**

Manz Produções - Les Miles

- **2005 – Curso Internacional de PowerJumpep**

Manz Produções - Les Miles

- **2005 – Curso Internacional de PowerJumpep**

Manz Produções - Les Miles

- **2005 – Curso de S.G.A. (Stretching Global Active)**

Souchard Université

- **2006 – Curso Internacional de BodyAttack**

Manz Produções - Les Miles

- **2009 – Certificação Oficial de Fitness Trainer**

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CONTACT

T: 963284047
E: Symetrixmadeira@gmail.com
W: <https://www.symetrix.pt/>

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA

- **2009 – Curso em Group Fitness Management System (GFMS)**

Manz Produções - Les Miles

- **2014 – Certificado de Personal Trainer**

A.C.S.M. - American College of Sports Medicine

- **2016 – Curso em Functional Aging Specialist**

I.D.E.A. - International Dance and Aerobic Association em Los Angeles, E.U.A.

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA ÀREA DE PÍLATES

- **2005 – Certificação Completa em Pilates BodyControl**

BodyControl Pilates Academy

- **2005 – Certificação em Poling**

BodyControl Pilates Academy, em Inglaterra

- **2005 – Curso Intermédio de MatWork**

BodyControl Pilates Academy, em Inglaterra

- **2005 – Curso de MatWork Plus Day**

BodyControl Pilates Academy, em Inglaterra

- **2006 – Certificação em BodyControl (nível 3 – Pilates Teacher)**

E.R.E.P.S. - The European Register Of Exercise Professionals, Portugal



MERETE HOLTSKOG

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA ÁREA DE PÍLATES

- **2006 – Curso em Develop Your Own Creative Choreography**

BodyControl Pilates Academy com Michele Larson.

- **2006 – Curso em Scoliosis**

BodyControl Pilates Academy com Michele Larson.

- **2006 – Curso S.T.O.T.T. PILATES & Peak Pilates em:**

1. **PowerPaced Circle**
2. **The Peak Pilates Reformer MAT Challenge**
3. **Cueing and Modifications**
4. **TheShoulder Gird: Stability**
5. **Intermediate Reformer**
6. **Lumbo-pélvic Stability**
7. **Ultimate Back Core**

I.D.E.A. -Internacional Dance and Aerobic Association em Las Vegas, E.U.A.

- **2008 – Curso Reformer 1 - Basic to Intermediate**

BodyControl Pilates Academy, em Inglaterra

- **2009 – Certificação Internacional em M.A.T.1**

S.T.O.T.T. PILATES, em Portugal

- **2009 – Curso S.T.O.T.T. PILATES em Athletic Conditioning on the U2 MAX PLUS Reformer**

I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association, Califórnia, E.U.A.)

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CERTIFICAÇÃO ACADÉMICA ÁREA DE PÍLATES

- **2009 – Curso S.T.O.T.T. PÍLATES em Intermediate Reformer on the U2 MAX PLUS**

I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association, Califórnia, E.U.A.)

- **2009 – Curso S.T.O.T.T. PÍLATES em Ultimate Body Sculpting**

I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association, Califórnia, E.U.A.)

- **2010– Curso S.T.O.T.T. PÍLATES em Pilates With Props – nível 1 e 2**

I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association, Los Angeles, E.U.A. com John Garey.)

- **2011 – Curso S.T.O.T.T. PÍLATES de Pilates Clínico – Special Population Trained Instructor Course**

Em Inglaterra

- **2015 – Curso S.T.O.T.T. PÍLATES de Intensive Reformer**

Em Inglaterra

- **2015 – Curso S.T.O.T.T. PÍLATES – Zenga – Full Body Integration**

I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association, Los Angeles, E.U.A.)

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG

CARREIRA DESPORTISTA

- 1990 – Campeã de Aeróbica na Noruega – Modalidade de Pares.
- 1990 – 3.^a posição no Campeonato da Escandinávia.
- 1991 – 5.^a posição no Campeonato da Noruega – Modalidade Single.
- 1991 – 3.^a posição no Campeonato da Noruega – Modalidade de Pares.
- 1994 – Juíza no 1º Open Internacional de Ginástica Aeróbica, pela Manz Produções.

CURRICULUM PROFISSIONAL

- Desde 1990 – Presenter Internacional – Noruega, Suécia, Portugal, Estados Unidos da América.
- Desde 1990 – Membro Buisness da I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association).
- Desde 1997 – Membro da A.C.S.M. (American College of Sports Medicine).
- De 1998 a 2008 – Cargo de Direcção, através do Symetrix Fitness, na exploração do Ginásio AquaGym.

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CONTACT

T: 963284047
E: Symetrixmadeira@gmail.com
W: <https://www.symetrix.pt/>

CURRICULUM PROFISSIONAL

- De 2005 a 2010 – Directora do Departamento de Exercício e Saúde no Instituto de Terapias Globais (I.T.G.).
- De 2009 a 2017 – Coordenadora Técnica no Ginásio AquaGym.
- Desde 2017 – Directora no Symetrix Pilates & Functional Training Studio.

PRELECTORA / FORMADORA

- Desde 1993 – Formadora nos 11 cursos de Instrutor de Aeróbica, pelo SYMETRIX FITNESS .
(cursos reconhecidos pela Associação de Ginástica de Portugal e pelo Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira - I.D.R.A.M.).
- 1994 – Apresentadora na I Convenção de Fitness da Manz Produções - “O Corpo Em Movimento”.
- 1998 – Formadora em “A Interveção da Ginástica Aeróbica na Escola”, pela Escola Secundária Jaime Moniz.
- 2003 – Formadora no curso de Técnicos de Desporto e Animação, CEFAD - Formação Profissional.
- 2004 – Formadora no curso de Técnicos de Desporto e Animação, CEFAD - Formação Profissional.



MERETE HOLTSKOG

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

- **1993 – I Organização de Miss Fitness na Madeira, organizado pela Federação de Cultura Física.**
- **1994 – Fitness Fiesta no Symetrix Fitness Clube, Funchal.**
- **1994 – I Convenção Internacional de Aeróbica e Fitness na Madeira, organizada pelo Symetrix Fitness, com a presença de convidados nacionais e internacionais como Philip Anderson; José Sabbo ; João de Brito; Eugénio Mendonça; Susana Ornelas.**
- **1995 - Fitness Outdoor no Symetrix Fitness Clube, Funchal.**
- **2001 – Feira do Desporto e Lazer no Madeira Tecnopolo, ACIF.**
- **2003 – I Convenção da Manz Produções na Madeira.**
- **2004 – 1.ª Edição do Cruzeiro Fitness Porto Santo, com a presença de convidados nacionais e internacionais como Luís Cerca, Andreia Rodrigues e Geilson Soares.**
- **2005 – 2.ª Edição do Cruzeiro Fitness Porto Santo, parceria com Porto Santo Line e AquaGym, contou com cerca de 250 participantes.**
- **2007 – 4.ª Edição do Cruzeiro Fitness Porto Santo, com a presença de convidados nacionais e internacionais como Luís Cerca, Andreia Rodrigues, Cláudio Silva e Geilson Soares.**

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **1989 – Formação Avançada em The Latest Aerobic Teaching Techniques: Plyometric Trainig; Funk Choreography; Hi / Low Chooreography; Muscle Toning with Dynabands** *com Madelenne Lewis e David Gray (Los Angeles, E.U.A).*
- **1989 – Formação em Warm Ups and Cool Downs; Low Impact Aerobics; Plyometric Variations; Curing and Transitions -** *Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo), com Tracy York, Fitness a la carte, (Los Angeles, E.U.A).*
- **1990 – Formação em BodySculpt; Champion Moves; Stylized Low Impact; “Cool” Warmups and “Hot” Cooldowns -** *Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo) com Jeff Vandiver - world champion in aerobics.*
- **1990 – Formação em Step and Street Rhytm; Weight Resistance; Design, Develop and Device; The Street Beat** *pela escola Workout Suécia, com Joel Greco e David Vigil.*
- **1990 – Convenção I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association), (San Diego, E.U.A.)** *com Jeff Vandiver, Joel Greco, David Vigil, Madelenne Lewis, David Gray, Tracy York, Marcus Irwin, Charlotte Williams, Madonna Grimes, etc.*
- **1990 – Formação em Exercise and Pregnancy -** *Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo), com Kari Jaquesson (Noruega) e Kristin Kardel.*



MERETE HOLTSKOG

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **1990 – Formação em Hi Techno Funk; Full Spectrum Challenge; Cross Training Choreography** *pela Fitness Network Norway, com Marcus Irwin (Austrália).*
- **1991 – Formação em California Funk; Championship Moves; Stylized Low Impact; BodySculpt Plus; Competition Aerobics - Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo), com Jeff Vandiver, Fitness a la carte, (Los Angeles, E.U.A).**
- **1991 – Formação em Aerobic and Strength Training – Theory and Praxis - Escola de Fitness TRIM TRAM (Oslo), com Tracy York (U.S.A.), Charlotte Williams (E.U.A.), Kari Jaquesson (Noruega), Saul Sowe (Noruega), Ellen Berntsen (Noruega), Jorunn Sundgot Borgen (Noruega).**
- **1993 – Formação em High/Low Impact; Cardio Street Jazz; STEP Combo; Strength Training; Funk; Stretch; Nutrition, Motivation, Inspiration pela Convenção de Fitness, organizada pela Fitness Network (Noruega) e pela American Fitness Club (Suécia), com Marus Irwin (Austrália); A.J. Green (E.U.A.); Darryn Grove (E.U.A.); Karoy Laguda (Inglaterra); Laura Geisler (E.U.A.); Joshua Asken ; Ton Kiws; Tony Wilson (Inglaterra); Sigmond Stromme (Noruega); Christian Prestegaard (Noruega).**
- **1994 – Convenção Fitness Friendship (Noruega), Meet The Boys, com Paulo Akiav (Brasil); Jon Giswold (Noruega); Gilberto Gomes (Brasil); Barry Joyce (E.U.A.); Staffan Perman (Suécia).**

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **1995 – Formação em Fit for Life – Teorical and Pracial Sessions within Aerobics and Fitness** pela *Convenção de Aeróbica “Fitness Friendship”*, com Michael Stephens (E.U.A.), André Houle (E.U.A.), Pat Wade (E.U.A.), Terje Fikkan (Noruéga), Merete Hornnes (Noruéga).
- **1995 – Convenção I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association)**, (San Diego, E.U.A.)
- **1995 – I Convenção de Aeróbica em Lisboa**, pela REEBOK University, com Alice Rodrigues (Portugal); Ana Lúcia Rato (Portugal); Analú Gomes (Brasil); Andreas Landgraf (Alemanha); Assurdi Valssássina (Itália); Cristina Trafaria (Portugal); Diego Sacco (Portugal); Fátima Ramalho (Portugal); Gilberto Gomes (Portugal); Glória Baptista (Portugal); Jan Biedler (Alemanha); José Sabbo (Portugal); Lexie Griffithe (Inglaterra); Lurdes Machado (Portugal); Márcio de Oliveira (Brasil); Marco Villegas (Brasil); Marina Taborda (Portugal); Martha Lopes-Jung (Venezuela); Paulo Akiav (Brasil).
- **1995 – II Concenção Internacional de Fitness** pela Manz Produções (Portugal).
- **1995 – Convenção Internacional de Fitness O Corpo Em Movimento** pela Manz Produções, (Portugal)
- **1995 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association), (San Diego, E.U.A.)

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **1996 – Aerobic & Fitness Association (Espanha)**, com *Lexie williams (E.U.A.); Karen Voight (E.U.A.); Mauro Maschkvich (Brasil); Madonna Grimes (E.U.A.); Tatiana Sanchts (Brasil); Carmen Díaz (Espanha); Gisela Baraldés (Espanha); Alba De Las Heras (Espanha); Jonathan Cánada (Espanha)*.
- **1996 – Formação em Walk Reebok; Stretching; Treino de Força; Step Reebok Games**, pela *REEBOK University (Portugal)*.
- **1997 – I Convenção Aerobica & Fitness em São João da Madeira**, com *Mike e Steph Morris*.
- **1998 – Formação & Practical Master Classes** pela *S.A.F.E. (Scandinavian Academy of Fitness Education)*, com *profissionais de renome nesta área*.
- **1999 – World Fitness I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association)**, (*Las Vegas, E.U.A.*).
- **1999 – Formação em Introdução ao STEP Reebok; STEP Reebok Games**, pela *REEBOK University com Gin Miller*.
- **1999 – Formação em Strenght Reebok Final Cuts** pela *REEBOK University (Portugal)*, com *José Sabbo, etc.*
- **1999 – VIII Convenção de Aerobic & Fitness** pela *REEBOK University (Portugal)*.

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **2000 – Formação em Power STEP; The Flexibility Formula; Strenght Reebok Fire; Spinning; Energy Zone; The Cultureshock Hip Hop** pela *I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association) (Califórnia, E.U.A.)* com profissionais de renome nesta área.
- **2000 – Formação em Practical Teaching Skills** pela *A.F.F.A. (Aerobics & Fitness Association of America)* com profissionais de renome nesta área.
- **2000 – Formação em Cardiovascular Exercise; Cardio Fitness; Personal Training e Marketing** pela *REEBOK University (Portugal)* com profissionais de renome nesta área.
- **2000 – Formação em Health and Fitness Testing and Avaluation; Prescription and Teaching Skills**, pela *A.C.S.M. (American College of Sports Medicine)* com profissionais de renome nesta área.
- **2001 – Formação em STOTT Pilates; Strenght Programing for Seniors; Fitness Testing & Avaluation; Becoming a Presenter; Home Personal Training;** pela *I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association)(Califórnia, E.U.A.)* com profissionais de renome nesta área.
- **2001 - Formação em Facilitating Weightloss for Clients(?); A Therapeutic Approach to Exercise for Clientes with Low Back Pain; Analysis of Human Gait;** pela *I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association)(Califórnia, E.U.A.)* com profissionais de renome nesta área.

CONTACT

T: 963284047
E: Symetrixmadeira@gmail.com
W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **2002 – Convenção Body Training Systems** pela Manz Produções com profissionais de renome nesta área.
- **2002 – Convenção Les Milles Global** pela Manz Produções, Portugal com profissionais de renome nesta área.
- **2004 – Formação de Personal Training** pela I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association), Nova York, E.U.A.
- **2005 – Simpósio Buisness & Science** pela Manz Produções (Portugal).
- **2005 – Development Weekend** pela BodyControl Pilates Academy (Inglaterra).
- **2006 – Development Weekend** pela BodyControl Pilates Academy (Inglaterra).
- **2006 – Simpósio Buisness & Science** pela Manz Produções (Portugal).
- **2006 – Convenção - I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association)** (Las Vegas, E.U.A.)
- **2006 – Convenção Inner IDEA** pela I.D.E.A. (Internacional Dance and Aerobic Association) (Las Vegas, E.U.A.)

CONTACT

T: 963284047

E: Symetrixmadeira@gmail.com

W: <https://www.symetrix.pt/>



MERETE HOLTSKOG



FUNÇÃO ATUAL:

Fundadora,
Sócia-Gerente, Directora do
Studio e Especialista em
Exercício Físico

CONTACT

T: 963284047
E: Symetrixmadeira@gmail.com
W: <https://www.symetrix.pt/>

ACÇÕES DE FORMAÇÃO - FITNESS & PILATES

- **2007 – Convenção Inner IDEA** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Palm Springs, E.U.A.*)
- **2007 – Conferência na Pilates World University** pela *BodyControl Pilates Academy* (*Inglaterra*).
- **2008 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Las Vegas, E.U.A.*)
- **2008 – Formação Focus on Fitness Management** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Las Vegas, E.U.A.*)
- **2008 – Simpósio Buisness & Science** pela *Manz Produções* (*Portugal*).
- **2009 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Las Vegas, E.U.A.*)
- **2009 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*), (*Las Vegas, E.U.A.*)
- **2010 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Las Vegas, E.U.A.*).
- **2013 – Formação em Unleash The Power Within** com *Tony Robbins*.
- **2015 – Convenção IDEA World Fitness** pela I.D.E.A. (*Internacional Dance and Aerobic Association*) (*Los Angeles, E.U.A.*)