

# ROSITA LONGO

Attrice · Atleta Bikini Fitness · Personal Trainer & Mental Coach



Data di nascita: 27/02/1988

## PROFILO PROFESSIONALE

Artista e atleta professionista, unisce un solido background nel mondo dello spettacolo — teatro, cinema e televisione — a una carriera sportiva ai vertici del bodybuilding internazionale (IFBB Pro League). Personal trainer, mental coach e preparatrice atletica certificata CONI, attualmente CEO e socia direttrice della palestra Lions Gym di Civita Castellana, ambassador e testimonial di brand leader nel settore sportivo.

## ESPERIENZE LAVORATIVE

### ARTE E SPETTACOLO

#### Attrice teatrale

*Compagnia del Teatro Nuovo di Torino – dir. A. Innocenti e P. Nuti*

- Ingresso in compagnia tramite borsa di studio dopo aver vinto il riconoscimento di miglior talento giovanile esordiente.

#### Attrice televisiva e cinematografica

*RAI e Mediaset – studi del Piemonte*

- Partecipazione a programmi televisivi e soap opera, tra cui Centovetrine.

#### Attrice e comparsa in produzioni nazionali

*Produzioni RAI e Mediaset – Roma*

- Selezionata come attrice per la soap opera “Che Dio ci aiuti”.
- Comparsa in trasmissioni quali “Domenica In”, “La Prova del Cuoco”, “Uomini e Donne”.
- Finalista del concorso Miss Italia con il titolo di “Miss Rocchetta Bellezza”.

### SPORT E PROFESSIONISMO

#### CEO e Socia Direttrice

2023 – oggi

*Palestra Lions Gym – Civita Castellana (VT)*

- Direzione operativa e gestionale della palestra; coordinamento del team tecnico e dei programmi di allenamento.
- Co-direzione del Team Leone insieme al marito Daniel Leone (atleta professionista).
- Mental coach online e in presenza; preparatrice atletica; atleta bikini fitness attiva a livello internazionale.

#### Atleta Bikini Fitness professionista

2019 – 2023

*Federazioni IFBB Èlite e IFBB Pro League*

- Attività agonistica internazionale di alto livello: 16 medaglie d’oro, 3 d’argento, 4 di bronzo, 2 titoli europei e 3 primi posti americani.

#### Personal Trainer, Mental Coach e Istruttrice di sala

2015 – 2019

*Strutture sportive e fitness club*

- Assistenza di sala pesi, programmazione e conduzione di corsi.
- Discipline: Functional, CrossFit, G.A.G., Balli di gruppo, Zumba, Spinning, One-to-One.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

#### Diploma CONI – Personal Trainer

2013

*Comitato Olimpico Nazionale Italiano*

**Diploma in recitazione**

2010

*Accademia Artisti – Roma***Specializzazione in Musical***Scuola di Musical del Teatro Nuovo di Torino – corso biennale***Diploma di Liceo Coreutico Teatrale***Teatro Nuovo di Torino – votazione massima*

- Premio come miglior talento giovanile esordiente con borsa di studio per l'ingresso nella compagnia teatrale.

**PARTNERSHIP E COLLABORAZIONI**

---

<b>Ambassador</b>	FGM04 (abbigliamento sportivo) e altri brand del settore
<b>Atleta</b> e alimentare	Team Tsunami Nutrition – azienda leader europea di integrazione sportiva
<b>Testimonial</b>	Panatta – azienda italiana leader nelle attrezzature sportive
<b>Team</b>	Co-direttrice del Team Leone con Daniel Leone

**LINGUE**

---

<b>Italiano</b>	Madrelingua
-----------------	-------------

*Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR) e del D.Lgs. 196/2003.*