



30 Ετών

Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6909054705

✉ Δείτε το Email

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✖ Εκπόνηση Εργασιών
- ✖ Προσωπικές Σημειώσεις
- ✖ Φροντιστηριακές Σημειώσεις
- ✖ Χρήση Εξωσχολικών Βιβλίων
- ✖ Συχνά Διαγωνίσματα
- ✓ Διδασκαλία σε Γκρουπ
- ✓ Δωρεάν το 1ο Μάθημα
- ✖ Μαθητές Δημοτικού
- ✖ Μαθητές Γυμνασίου / Λυκείου
- ✖ Μαθησιακές Δυσκολίες
- ✖ Υποστήριξη Φοιτητών
- ✖ Προετοιμασία Πανελλαδικών

Αλέξανδρος Ντανίλα

Personal Training - Muay Thai

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 3 ετών | 📍 Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Νότια Προάστια, Βόρεια Προάστια

Είμαι τελειόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ, με ειδικότητα: «Άσκηση, Υγεία και Ευρωστία». Από το 2013 προπονούμαι αγωνιστικά στην πολεμική τέχνη της Ταϊλανδέζικης Πυγμαχίας (Muay Thai), στην οποία κατέχω και δίπλωμα προπονητή. Τα τελευταία χρόνια αναλαμβάνω προπονήσεις σε τμήματα όλων των επιπέδων και ηλικιών, καθώς και ατομικά (personal) και μικρά ομαδικά μαθήματα. Οι προπονήσεις μου βασίζονται σε σύγχρονες και αποδοτικές μεθόδους εκγύμνασης, όπως η αερόβια προπόνηση, η προπόνηση με βάρη, η χρήση kettlebell και TRX, η κυκλική προπόνηση και οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος (bodyweight training), ενώ παράλληλα προσφέρω και προπονήσεις Muay Thai για αρχάριους και προχωρημένους. Δίνω έμφαση στην εξατομίκευση της προπόνησης, ώστε κάθε πρόγραμμα να ανταποκρίνεται στις ανάγκες, το επίπεδο και τους στόχους του ασκούμενου. Συνδυάζω επιστημονική γνώση και εμπειρία για να προσφέρω προπονήσεις αποτελεσματικές και ασφαλείς.

Εκπαίδευση

2020-σήμερα Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ειδικότητα: Άσκηση, Υγεία, Ευρωστία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

2024-2025 Πτυχίο Προπονητικής Γ' Κατηγορίας Muay Thai, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Επαγγελματική Εμπειρία

2022-σήμερα Personal training σε ενήλικες και παιδιά.

2022-σήμερα Προπονητής Muay Thai σε ενήλικες και παιδιά.