

**46 Ετών**

Πανεπιστήμιο του Εξωτερικού

**ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ**

📍 Αθήνα

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

📞 6978545627

✉ 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

**ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ**f [Facebook Σελίδα](#)

# Κατερίνα

## Χορευτική Γυμναστική για Γυναίκες

🐾 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία άνω των 20 ετών | 🕒 Καθημερινές, Απογεύματα

Γλυφάδα, Βούλα, Βουλιαγμένη, Βάρη, Βάρκιζα, Παλαιό Φάληρο, Ελληνικό

Είμαι Personal Trainer μόνο για γυναίκες. Το πρόγραμμα της γυμναστικής μου είναι πρωτότυπο, ιδανικό για το γυναικείο σώμα. Η χορευτική γυμναστική είναι αποτελεσματική για αδυνάτισμα, σύσφιξη, διόρθωση στάσης του σώματος, ενδυνάμωση (μυς και σκελετό), αλλά και βελτίωση φυσικής κατάστασης γενικά. Στις ασκήσεις περιλαμβάνονται: ασκήσεις κλασικού μπαλέτου, και άλλων ειδών χορού, ασκήσεις από γυμναστικές: Barre à Terre, Yoga, Pilates, Stretching. Το πρόγραμμά μου προσαρμόζεται σε κάθε ηλικία, σωματότυπο, φυσική κατάσταση, ακόμα και σε άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, και σε μεγάλες ηλικίες.

## Εκπαίδευση

Πτυχίο, Πανεπιστήμιο του Εξωτερικού (1998-2003).

## Επαγγελματική Εμπειρία

- Από την ηλικία των 6 ετών έως τώρα ασχολούμαι με χορούς και γυμναστικές ενώ από 16 ετών διδάσκω.
- Από το 2012 έως σήμερα ασχολούμαι μόνο με personal training για γυναίκες.