



60 Ετών

Association Française des Maîtres de
Danse Classique

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6906234979

✉ dimitris.vnr95@gmail.com

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

Ντιάνα Ασπρογέρακα

Καθηγήτρια Μπαλέτου - Personal Trainer

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία άνω των 20 ετών | 📍 Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Βόρεια Προάστια, Νότια Προάστια, Ανατολικά Προάστια, Δυτικά Προάστια

Είμαι καθηγήτρια κλασικού μπαλέτου με πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία παιδιών και ενηλίκων. Διδάσκω: 1. κλασικό μπαλέτο για παιδιά και ενήλικες, 2. την τεχνική Barre à Terre (μπάρα στο δάπεδο) που είναι μια τεχνική ενδυνάμωσης των κάτω άκρων και της κοιλιακής χώρας που βασίζεται στο ασκησιολόγιο του μπαλέτου, 2. ευλυγισία, ισορροπία και σωστή στάση σώματος. Επίσης, αναλαμβάνω personal training σε άτομα άνω των 60 ετών, με ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και ασφαλούς κίνησης. Τέλος, παραδίδω και ιδιαίτερα μαθήματα χορογραφίας. Η πολυετής εμπειρία μου στη διδασκαλία, επιτρέπει την προσαρμογή των μαθημάτων στο επίπεδο και στις ανάγκες κάθε μαθητή, από αρχάριους έως πιο προχωρημένους.

Εκπαίδευση

- Diplôme Supérieur Maîtresse de Ballet, Association Française des Maîtres de Danse Classique (AFMDC).
- Εξειδίκευση στο Classical Ballet και στο σύστημα Barre à Terre του Maître Boris Kniaeff.
- Εκπαίδευση σε κλασικό μπαλέτο, τεχνική Barre à Terre και χορογραφία.

Επαγγελματική Εμπειρία

- Πολυετής επαγγελματική εμπειρία ως Καθηγήτρια Χορού και Personal Trainer, με πολυετή διδασκαλία κλασικού μπαλέτου, Barre à Terre και προγραμμάτων σωματικής άσκησης.
- Εμπειρία στη διδασκαλία παιδιών, ενηλίκων και ατόμων άνω των 60 ετών, με προσαρμογή των μαθημάτων ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο και τις ανάγκες κάθε ασκούμενου.
- Εμπειρία επίσης σε ενδυνάμωση, ευλυγισία, ισορροπία, στάση σώματος, κινητικότητα και χορογραφία.