



35 Ετών

National Academy of Sports Medicine

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6982920276

✉️ makis.gnk@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

Ευθύμιος Γιαννακόπουλος

Personal Training - Fitness Coaching

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 10 έως 15 ετών | 📍 Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Βόρεια Προάστια, Νότια Προάστια

Είμαι πτυχιούχος Fitness Coaching με πτυχίο από την Αθλητιατρική Ακαδημία Αμερικής, καθώς και κάτοχος πτυχίου Ειδικού Κινησιοθεραπείας με την αντίστοιχη πιστοποίηση από τον ΕΟΠΠΕΠ. Διαθέτω πολυετή εμπειρία στον χώρο του Fitness και του επαγγελματικού αθλητισμού και παρέχω εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και αξιολόγησης όλων των ηλικιών (ατομικό ή γκρουπ) για μυϊκή ενδυνάμωση, απώλεια βάρους, βελτίωση φυσικής κατάστασης, γράμμωση, αντοχή. Παρέχονται προγράμματα όπως pilates, ασκήσεις με βάρη, λάστιχα, κυκλική, αερόβια - αναερόβια, πλειομετρική και λειτουργική προπόνηση, TRX, corrective exercises. Είμαι εξειδικευμένος σε προγράμματα λειτουργικής άσκησης, κινητικότητας και σωστής στάσης σώματος για άτομα με χρόνιες ενοχλήσεις.

Εκπαίδευση

- Ειδικός Κινησιοθεραπείας με την αντίστοιχη πιστοποίηση από τον ΕΟΠΠΕΠ.
- Personal Fitness Training, National Academy of Sports Medicine (NASM).
- Diploma Sports Massage, International Organization (IAMA).
- Πιστοποιημένος Προπονητής Kickboxing, Παγκόσμια Ομοσπονδία WPKA (World Professional Kickboxing Association).
- Κάτοχος Μαύρης Ζώνης 1 Dan στο Tang Soo Do και το Seishinryoku Jutsu.
- Πιστοποίηση σε Pilates και Clinical Pilates, Epimorfosis.
- Cervical and Lumbar Spine Mobilization, ΠΟΕΠ.
- High Velocity Low Amplitude Thrust Manipulation Techniques, Osteokinisis.

Επαγγελματική Εμπειρία

- Εργασία σε Φυσιοθεραπευτήριο, Γυμναστήριο και Personal Studio.
- Υπεύθυνος φυσικής κατάστασης και αποκατάστασης αλλά και προπονητής σε Αθλητικό Σύλλογο Πολεμικών Τεχνών.
- Συνεργασίες με Ποδοσφαιρικούς Συλλόγους (2013-σήμερα).