



22 Ετών

Fitness Academy by ALTERLIFE

## ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Θεσσαλονίκη

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6985828169

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

# Κωνσταντίνα Μακρουκώστα

## Pilates Instructor

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 1 έτους | Προσαρμόσιμη

Θεσσαλονίκη, Κέντρο, Ανατολικά Προάστια, Δυτικά Προάστια, Μαθήματα μέσω Skype

Παραδίδω μαθήματα (personal) Mat Pilates and Props για εγκύους καθώς και μαθήματα Clinical Pilates (Θεραπευτικό Pilates) για άτομα με αυχενικό σύνδρομο, οστεοπόρωση, αθλητικές κακώσεις, σκολίωση ή κύφωση, μετεγχειρητικές αποκαταστάσεις. Επίσης, παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα χορού (Hip Hop, Dancehall, Reggaeton). Τα μαθήματα πραγματοποιούνται διαδικτυακά (online) και δια ζώσης στην πόλη της Θεσσαλονίκης.

## Εκπαίδευση

Συνεχής εκπαίδευση με συμμετοχή σε διάφορα σεμινάρια και events καθώς και καθημερινή άσκηση του επαγγέλματος, Fitness Academy by ALTERLIFE.

## Επαγγελματική Εμπειρία

- Personal και Group Trainer σε όλες τις ηλικίες.
- Μαθήματα χορού σε γκρουπ μικρών παιδιών 1 on 1 training.
- Ιδιαίτερα μαθήματα Mat Pilates and Props σε ενήλικες.