



29 Ετών

Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6943548626

lefteris774@gmail.com

Lefteris Sotiriou

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

- Προσωπική Σελίδα
- Facebook Σελίδα
- LinkedIn Σελίδα
- Youtube Κανάλι

Λευτέρης Σωτηρίου

Γυμναστής - Personal Training

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 5 έως 10 ετών | Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Νέα Σμύρνη, Καλλιθέα, Παλαιό Φάληρο, Κουκάκι

Είμαι τελειόφοιτος της Σχολής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ (ΣΕΦΑΑ) και ασχολούμαι με τις προπονήσεις πελατών (Personal Training) είτε στον χώρο μου στο κέντρο της Αθήνας, είτε στον χώρο του κάθε πελάτη. Έχω παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια πάνω στο αντικείμενο της μυϊκής ενδυνάμωσης και της αθλητικής απόδοσης, καθώς επίσης έχω συνεργαστεί και με έμπειρους γυμναστές σε γυμναστήρια της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης. Το ενδιαφέρον μου επικεντρώνεται στην μυϊκή ενδυνάμωση καθώς και στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης σε αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Εκπαίδευση

2022-σήμερα	Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
2013-2018	Τμήμα Γεωπονίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
2018-2019	Διεθνής Πιστοποίηση Personal Trainer CPT, MP Balatsinos.

Επαγγελματική Εμπειρία

2017-σήμερα	Personal training στον χώρο μου και στον χώρο πελατών.
2022-2024	Προπονητής φυσικής κατάστασης στο αγωνιστικό και προ αγωνιστικό τμήμα του ΑΟΠΦ (Τένις, Ηλικίες 8-16 ετών).
2022-2024	Υπεύθυνος γυμναστής στο AOPF Fitness Lab (Personal training, Athletic performance).
2024	Γυμναστής στο καλοκαιρινό CAMP του ΑΣ ΠΕΡΑ (Άλιμος).
2023	Υπεύθυνος γυμναστής στο High Intensity Tennis Performance Camp του ΑΟΠΦ σε συνεργασία με τον Φοίβο Μιχαλόπουλο (Ηλικίες 8-14 ετών).
2022	Συμμετοχή σε εργομετρικές μετρήσεις πεδίου ακαδημιών ποδοσφαίρου (Your Soccer University).
2019-2020	Εργασία σε στούντιο ως γυμναστής (Fit Me by Ioanna Neratzou).
2019-2020	Εργασία ως γυμναστής σε γυμναστήριο (Planet Fitness and More).