



32 Ετών

Πάντειο Πανεπιστήμιο

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6974012362

✉ ikigy@hotmail.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

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

🔗 Προσωπική Σελίδα

Λεωνίδας Βλαχόπουλος

Personal Training

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

Άλιμος, Γλυφάδα, Βούλα, Καλλιθέα, Μοσχάτο, Παλαιό Φάληρο

Είμαι Personal Trainer με 10 χρόνια εμπειρίας στην Καλλισθενική Γυμναστική και στην Κυκλική Προπόνηση (Cross Training). Αναλαμβάνω αθλούμενους για μυϊκή ενδυνάμωση, βελτίωση φυσικής κατάστασης, απώλεια βάρους, βελτίωση κινητικότητας, αποκατάσταση τραυματισμών. Δυνατότητα για προπόνηση με βάρη καθώς και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.

Εκπαίδευση

- Πτυχίο, Πάντειο Πανεπιστήμιο.
- Μεταπτυχιακό, City, University of London.
- Base Training, Personal Training Academy.

Επαγγελματική Εμπειρία

- Ενασχόληση με τον Αθλητισμό (CrossFit, Άρση Βαρών, Καλλισθενική Γυμναστική, Τένις, Κολύμβηση, Αερόβια Άσκηση) από 18 ετών.
- Ανάπτυξη εξειδικευμένων προπονητικών προγραμμάτων με τεράστιο αθλησιολόγιο για την επίτευξη των στόχων κάθε αθλούμενου.