32 Ετών

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

## ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Αθήνα

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6907393892

maria_ger9@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

# Μαρία Γεροντίδου

## Γυμναστική - Yoga - Pilates

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 5 έως 10 ετών | Προσαρμόσιμη

Κηφισιά, Νέα Ερυθραία, Εκάλη, Πολιτεία, Δροσιά, Βριλήσσια, Μαρούσι, Πεύκη, Νέο Ηράκλειο

Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα γυμναστικής όλων των επιπέδων σε παιδιά και γυναίκες. Πιο αναλυτικά, διδάσκω ρυθμική και ενόργανη γυμναστική σε παιδιά όλων των ηλικιών καθώς και yoga ή pilates σε γυναίκες με στόχο την ενδυνάμωση, τη μείωση του άγχους (στρες) και τον έλεγχο του σώματος. Ακόμα, εφαρμόζω προγράμματα personal training για αύξηση της μυϊκής μάζας, απώλεια βάρους και καλύτερη ελαστικότητα του σώματος (ευλυγισία, ευκινησία).

## Εκπαίδευση

| | |
|---|---|
| 2012-2016 | Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), Ειδικότητα: Ρυθμική Γυμναστική, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (ΔΠΘ). |
| 2017-2018 | 200 Hours Yoga Teacher Training (Certificate). |

## Επαγγελματική Εμπειρία

| | |
|---|---|
| 2006-2007 | 3η θέση σε Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ρυθμικής ως αθλήτρια. |
| 2016-2023 | Προπονήτρια Ρυθμικής Γυμναστικής και Project Manager σε τμήματα Γενικής Γυμναστικής για παιδιά με συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα και απόκτηση 3 χρυσών μεταλλίων. |
| 2016-σήμερα | Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα σε παιδιά για βελτίωση των ασκήσεών τους σε ρυθμική και ενόργανη. |
| 2018-σήμερα | Ιδιαίτερα μαθήματα σε γυναίκες για yoga, pilates και ενδυνάμωση μυϊκού ιστού. |