35 Ετών

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6971897003

panosbrillisia@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

Παναγιώτης Μπουτσικάρης

Personal Trainer

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 15 έως 20 ετών | Προσαρμόσιμη

Βριλήσσια, Μελίσσια, Πεντέλη, Κηφισιά, Νέα Ερυθραία, Χαλάνδρι, Μαρούσι, Βόρεια Προάστια

Είμαι απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας (Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων) με εξειδίκευση στην Αθλητική Ψυχολογία και κάτοχος διπλώματος Personal Trainer. Εργάζομαι σε δικό μου, διαμορφωμένο και πλήρως εξοπλισμένο χώρο όπου προπονώ τους αθλούμενους. Επίσης, εξυπηρετώ και σε δικό σας χώρο. Δυνατότητα για: ομαδικά τμήματα cross and functional training, προπόνηση cardio (καρδιοαναπνευστική γυμναστική), προπόνηση για καύση λίπους και απώλεια βάρους, προπόνηση για καταπολέμηση μυοσκελετικών προβλημάτων, προπόνηση αποκατάστασης, γυμναστική για 3η ηλικία με ασκήσεις αντιγήρανσης, γυμναστική για εγκύους και μετά την εγκυμοσύνη, γυμναστική για ψυχοσωματική κατάσταση και καταπολέμηση κατάθλιψης, γυμναστική για βελτίωση της Libido, προγράμματα για αύξηση μυϊκού βάρους σε ελλιποβαρή άτομα. Τα όργανα γυμναστικής που χρησιμοποιούνται κατά την προπόνηση είναι: Βαράκια, Στρώματα, Μπάλες Γυμναστικής, Σχοινιά, Λάστιχα.

Εκπαίδευση

2006-2010	Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
2010	Πτυχίο Προπονητικής και Φυσικής Αγωγής.

Επαγγελματική Εμπειρία

Από το 2010 έως και σήμερα αναλαμβάνω αθλούμενους από όλα τα επίπεδα.