

**33 Ετών**

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Γέρακας

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6947230499

sarantosma@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

Σαράντος Μάνης

Personal Trainer

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 10 έως 15 ετών | Προσαρμόσιμη

Αγία Παρασκευή, Βριλήσσια, Χαλάνδρι, Χολαργός, Ανθούσα, Νέο Ηράκλειο, Μελίσσια, Παιανία

Αναλαμβάνω Personal Training, στον χώρο μου ή στον δικό σας (κυρίως στον Βόρειο τομέα της Αττικής) αλλά και online. Από νεαρή ηλικία ξεκίνησα τον αθλητισμό με Kickboxing, αργότερα με ελληνορωμαϊκή πάλη στον παλαιστικό σύλλογο Σπάρτης καθώς και με Judo και Brazilian Jiu Jitsu στην Αθήνα. Ο αθλητισμός και να περνάω τον χρόνο μου καθημερινά μέσα στα γυμναστήρια με ώθησε να το κάνω επάγγελμα σπουδάζοντας το αντικείμενο στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου και αργότερα συμπληρώνοντας έξτρα γνώσεις με το να ολοκληρώσω τις functional και personal training σπουδές μου στο Fitness Academy της Alterlife. Έχοντας συνεργαστεί με τις μεγαλύτερες αλυσίδες γυμναστηρίων στην Ελλάδα σε συνδυασμό με την αγάπη και τις γνώσεις μου στο κομμάτι του Fitness, είμαι εδώ για να κάνουμε μαζί τον στόχο σου πραγματικότητα.

Εκπαίδευση

- Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Functional Training, Alterlife Fitness Academy.
- Personal Training, Alterlife Fitness Academy.
- Pilates, Alterlife Fitness Academy.

Επαγγελματική Εμπειρία

- Fitness Instructor, Palmos Gym.
- Fitness Instructor, Yava Fitness Center.
- Fitness Instructor, Alterlife Absolute.
- Personal Trainer κατ' οίκον ή online.