



26 Ετών

University of East London

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Περιστέρι

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- 📞 6945144833
- ✉️ ditisro@icloud.com
- 📺 Μαθήματα μέσω Zoom

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

- f Facebook Σελίδα
- in LinkedIn Σελίδα
- 📺 Youtube Κανάλι

Σωτήρης Ροδίτης

Personal Training

👤 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 2 ετών | 🔄 Προσαρμόσιμη

Αθήνα, Κέντρο, Βόρεια Προάστια, Νότια Προάστια, Ανατολικά Προάστια, Δυτικά Προάστια

Είμαι τελειόφοιτος Σχολής Προπονητικής και Φυσικής Αγωγής, με 2 χρόνια εμπειρίας στην προπόνηση αντιστάσεων και εξειδίκευση στο Strength and Conditioning και στο Advanced Cross Training. Προσφέρω στοχευμένες, αποτελεσματικές προπονήσεις πλήρως προσαρμοσμένες στις ανάγκες σου και πάντα με ασφαλή, προοδευτική καθοδήγηση και συνεχή ανατροφοδότηση. Ανάλογα με τον στόχο σου μπορώ να σου εξασφαλίσω: μυϊκή υπερτροφία, μείωση λίπους, βελτίωση φυσικής κατάστασης, γενική ενδυνάμωση, αύξηση απόδοσης, αποκατάσταση τραυματισμών. Τα προπονητικά πλάνα που εφαρμόζω προσαρμόζονται ανάλογα με το χρόνο, τον εξοπλισμό και το επίπεδο του ασκούμενου.

Εκπαίδευση

2022-2026	Sports Coaching and Physical Education, University of East London.
2024-2025	Σεμινάριο Personal Training.
2025	Σεμινάριο Strength and Conditioning.
2025	Σεμινάριο Group Training.
2025	Σεμινάριο Advanced Cross Training.

Επαγγελματική Εμπειρία

2024-σήμερα	Personal training δια ζώσης αλλά και remote.
2024	Γυμναστής στο Never Give Up Gym.
2025	Γυμναστής στο Fitness House Gym.