

**35 Ετών**

Ιδιωτική Σχολή

**ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ**

Αθήνα

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

6945795488

kotanidou.s@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

# Σούλα Κοτανίδου

## Μαθήματα Pilates Mat

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 3 ετών | Εξ' Αποστάσεως

Πανελλαδικά, Μαθήματα μέσω Skype

Παραδίδω ιδιαίτερα διαδικτυακά (online) μαθήματα Pilates Mat. Δίνω ιδιαίτερη έμφαση στο Stretching (διατάσεις) ενώ επίσης διδάσκω τόσο τις κλασικές ασκήσεις pilates (πιλάτες) όσο και εξειδικευμένες ασκήσεις χαλάρωσης του νευρικού συστήματος. Έχω εμπειρία με όλα τα επίπεδα. Ασχολούμαι επίσης με aerials οπότε το στυλ προπόνησης που προτιμάω αφορά τη βελτίωση της δύναμης (strength) και της ευλυγισίας (flexibility) του αθλούμενου. Μαζί μπορούμε να κάνουμε και ασκήσεις για ώμους και χέρια που δεν συμπεριλαμβάνονται στο ευρύτερο ασκησιολόγιο του pilates. Διδάσκω τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά.

## Εκπαίδευση

Πτυχίο Pilates Mat, Ιδιωτική Σχολή.

## Επαγγελματική Εμπειρία

Εργασία σε διάφορα στούντιο και γυμναστήρια από το 2022.