



26 Ετών

University of Greenwich

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6970240186

✉ Δείτε το Email

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

Βασιλική Αρβανιτίδου

Personal Training

🐾 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 5 έως 10 ετών | 🕒 Προσαρμοσμη

Γαλάτσι, Κυψέλη

Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα γυμναστικής. Στόχος μου είναι η βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασής σας πάντα με ασφαλή, ευχάριστη και αποτελεσματική προπόνηση. Διαθέτω την εξειδικευμένη εκπαίδευση που απαιτείται για να σας βοηθήσω να γυμναστείτε σωστά ώστε να πετύχετε τους προσωπικούς στόχους σας είτε πρόκειται για μυϊκή ενδυνάμωση και μείωση σωματικού λίπους (γράμμωση) είτε πρόκειται για βελτίωση ευλυγισίας και κινητικότητας. Επίσης, εφαρμόζω και ειδικά προγράμματα με θεραπευτικές ασκήσεις για αποκατάσταση από κάποιο τραυματισμό ή για άτομα με επιβαρυνμένο ιστορικό υγείας.

Εκπαίδευση

- Πιστοποίηση Personal Trainer, National Academy of Sports Medicine (NASM).
- BA in Physical Education and Sport, University of Greenwich, London.

Επαγγελματική Εμπειρία

5ετής εμπειρία ως Personal Trainer.