

**ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΤΟΥ
PERSONAL TRAINING**

Βαρβάρα Σολομωνίδου

PERSONAL TRAINING

- One by One
- Semi Personal Training
- Personal Based Group Training

PERSONAL TRAINING

- Γυμναστήριο
- Σπίτι
- Ειδικοί χώροι
- Ύπαιθρος

PERSONAL TRAINING

- Ελεύθερα βάρη
- Μηχανήματα δύναμης
- Σωματικό βάρος
- Λάστιχα
- Fit ball
- Δίσκο ισορροπίας
- Suspension straps

PERSONAL TRAINING

Εξειδίκευση

- Μείωση σωματικού βάρους
- Μετα-θεραπευτική άσκηση
- Βελτίωση χρόνιων παθήσεων
- Άσκηση κατά και μετά την εγκυμοσύνη
- Προπόνηση φυσικής κατάστασης αθλητών

PERSONAL TRAINING

- Pilates
- Yoga
- Υδρογυμναστική
- Μαθήματα ομαδικών προγραμμάτων σε προσωπικό επίπεδο

PERSONAL TRAINING

Επικοινωνία

- Web site
- Καρτα
- Αρθρογραφια
- Συνεργασία με εταιρείες

