



Σε ποιους απευθύνεται το **Personal training**;

- Σε παχύσαρκα άτομα που έχουν στόχο τη μείωση του σωματικού λίπους και έχουν κουραστεί από τις αποτυχημένες προσπάθειες αλλά δεν θέλουν να παραδώσουν τα όπλα στο περιττό λίπος. Είμαστε σίγουροι ότι μαζί μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους σας.
- Σε άτομα που θέλουν σε συντόμο χρονικό διάστημα να πετύχουν σύσφιξη και βελτίωση της σύστασης του σώματος.
- Σε άτομα με προβλήματα υγείας, με τη στενή συνεργασία του ιατρού σας καθώς και με τη συνεχόμενη ενημέρωσή μας από Διεθνείς Επιστημονικούς Οργανισμούς στο χώρο της Υγείας και της Άσκησης εξασφαλίζουμε την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά σας.
- Σε έφηβους που επιδιώκουν να βελτιώσουν την εμφάνιση, την υγεία, την ψυχολογία και την αυτοεκτίμηση.

- Σε αθλητές

Που μπορεί να γίνει το **Personal Training**?

**Στο γυμναστήριό μας ή σε χώρο της δικής σας επιλογής.**

Personal Training Consultant - Γιάννης Γρηγορίου

Ο Γιάννης Γρηγορίου, Β.Α., γυμναστής, απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ, Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, έχει σπουδάσει σε διεθνούς κύρους σχολές της [A.F.Studies](#) – Γερμανική Σχολή, [Aerobic & Fitness](#)  
- μεγαλύτερη σχολή εκπαίδευσης Fitness της Ελλάδας.

Διαθέτει Προσόντα:

- Δίπλωμα Β.Α., ΤΕΦΑΑ, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- **Personal & Weight Trainer**
- Aerobics Instructor
- Body Power Trainer
- Power Plate Trainer