

**44 Ετών**

Fitness Personal Trainer

ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Ορχομενός

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6977903381

✉ info@tsaprasfitness.gr

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✓ Personal Training
- ✓ Life Coaching
- ✓ Bodybuilding
- ✓ Πρόγραμμα για Εγκύους
- ✓ Προσχολικός Αθλητισμός
- ✓ Σχολικός Αθλητισμός
- ✓ Διαχείριση Άγχους
- ✓ Διατροφικές Συμβουλές

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ🔗 [Επαγγελματική Σελίδα](#)

Παναγιώτης Τσάπρας

Fitness Personal Trainer

Αγίου Ιωάννου 11, 32100, Ορχομενός

Σχετικά με Εμένα

Ονομάζομαι Παναγιώτης Τσάπρας και είμαι Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Έχω 20 χρόνια εμπειρία ως Personal Trainer, 10 χρόνια εμπειρία ως προπονητής Αντισφαίρισης στον Όμιλο Αντισφαίρισης Λιβαδειάς και 7 χρόνια προϋπηρεσία στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σαν ωρομίσθιος και αναπληρωτής εκπαιδευτικός αντίστοιχα. Όλα αυτά τα χρόνια έχω γυμνάσει περισσότερους από 16,000 ανθρώπους, τους έχω βοηθήσει να πετύχουν τους στόχους που έθεσαν σχετικά με το σώμα και το βάρος τους, αλλάζοντας τον τρόπο ζωής και διασφαλίζοντας την υγεία τους.

Περιγραφή Υπηρεσιών

- Η ενδυνάμωση του σώματος μέσω ασκήσεων σε κατάσταση ανισορροπίας, θα μπορούσε να περιγράψει πολύ περιεκτικά και σύντομα τον τρόπο εκγύμνασης που εφαρμόζω. Είναι μορφή άσκησης και αποκατάστασης που με βασικό εργαλείο το βάρος του σώματος δυναμώνει, εξισορροπεί, αποκαθιστά την ευλυγισία και ευκινησία και στοχεύει αποτελεσματικά στη σωματική και ψυχική ευεξία.

- Τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με το συνδυασμό σωστής διατροφής και εξειδικευμένης εκγύμνασης. Γι' αυτόν το λόγο, εκτός από τις γνώσεις που έχω από σεμινάρια διατροφής που έχω παρακολουθήσει, μπορώ να σας παραπέμψω σε ειδικούς διατροφολόγους που συνεργάζομαι και οι οποίοι μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένη διατροφική καθοδήγηση.