

KOVÁCS KITTI

Csoportos óra oktató

Spinracing
TRX

Fitness Company – Aerobic sportedző
Fitness Company – Spinracing oktató
Fitness Company – Gymstick instruktork
Fitness Company – TRX tréner
ART Edzőképzés – Stretching és ellazulási technikák

Kicsi korom óta imádom mozogni, sokféle sportágat próbáltam, végül néhány évvel ezelőtt rátaláltam a spinracingre, ami igazi szerelem lett, s ami valódi kikapcsolódást jelent a mindennapokban. Naponta 8-10 órás ülő munkát végzek számítógép előtt, így saját példámból tudom, mennyire fontos a rendszeres testmozgás. A zenés, csoportos órák iránti vonzalmam eredménye, hogy 2012/2013 során aerobic sportedző és spinracing oktató képesítést szereztem, innen pedig már nem volt visszaút, időközben gymstick instruktork, majd TRX tréner lettem, estéimet 2013 óta csoportos óraadóként az edzőteremben töltöm.

Célom, hogy a hozzám ellátogató vendégeket alaposan átmozgassam, pörgős zenével és jó hangulattal kizökkentsem a napi rutinból, így vendégeim önbizalommal telve, határaikat feszegetve, kellemesen fáradtan távozhatnak az óráimról.

Ami rajtad múlik: szedd össze magad és gyere el! A többi az én dolgom.

Találkozunk hétköznap esténként spinracing és / vagy TRX órán ☺