

# MAGASKÖVI BEÁTA

Személyi edző

Csoportos óra oktató

TRX  
Spinracing

MIOK – Aerobik edző  
International Sportrainer Academy – Személyi edző  
R-Med - Plyometria és Agility Band  
TRX instructor  
IWI – Preventív gerinctorna és Stretching  
Fitness Company – Spinracing  
EMS tréner  
Kangoo tréner

Gyermekkoromtól kezdve végigkísérte a sport az életemet, hozzátartozik, a része. Tánc, röplabda töltötte ki az iskolaéveimet. 2007-ben végeztem Aerobik edzői szakon, majd Személyi edző szakon is. Azóta is a szakmában vagyok, és évről évre fejlesztem tudásomat. Az óráimat a jó hangulat és a kemény munka jellemzi. Személyi edzésen először egy állapotfelmérést végzek, ahol felmérem, melyek azok az izmok, amiket erősíteni kell. Majd ezt követően építem fel az edzést. Ha felkeltettem az érdeklődésedet, hívj bátran:-)



30/5016597



bibus7@freemail.hu