

DANE OSOBOWE



Imię i nazwisko Katarzyna Guzgan

Specjalizacja **KULTURYSTYKA** **FITNESS** **KETTLEBELL**

E-mail hpmblog@gmail.com

Telefon 600388259

Strona internetowa <http://trenerpersonalny.hpmblog.pl/>

Lata doświadczenia 10 Lat

Ocena 



O MNIE

Jestem instruktorką fitness, trenerem personalnym i doradcą dietetycznym.

20 lat temu rozpoczęłam swoją przygodę z jogą, choć nie wiedziałam jeszcze wtedy, że będzie ona moim pierwszym natchnieniem... sportową miłością. Drugą było bieganie. Najpierw na krótkich dystansach – do 5km, potem przyszedł czas na 10 km. Obecnie startuję w półmaratonach, a w planach pozostaje maraton i triathlon.

Od 2007 roku moje zainteresowania poszerzyły się o trening siłowy.

Specjalizuję się w treningu siłowym, obwodowym, funkcjonalnym.

Możesz ze mną biegać lub ćwiczyć jogę.

Pomogę Ci wymodelować sylwetkę.

Zadbam o Twoje ciało w ciąży i pomogę wrócić do formy po rozwiązaniu.

Gdy borykasz się z nadwagą lub otyłością trening personalny to idealne rozwiązanie dla Ciebie.

MOJE KWALIFIKACJE



INSTURKTOR FITNESS



TRENER PERSONALNY



DORADCA DIETETYCZNY

JAK WYGLĄDA PIERWSZE SPOTKANIE

Na pierwszym spotkaniu (bezpłatnym) zbieram informację niezbędne do podjęcia współpracy oraz wyznaczam cel i strategię treningową.

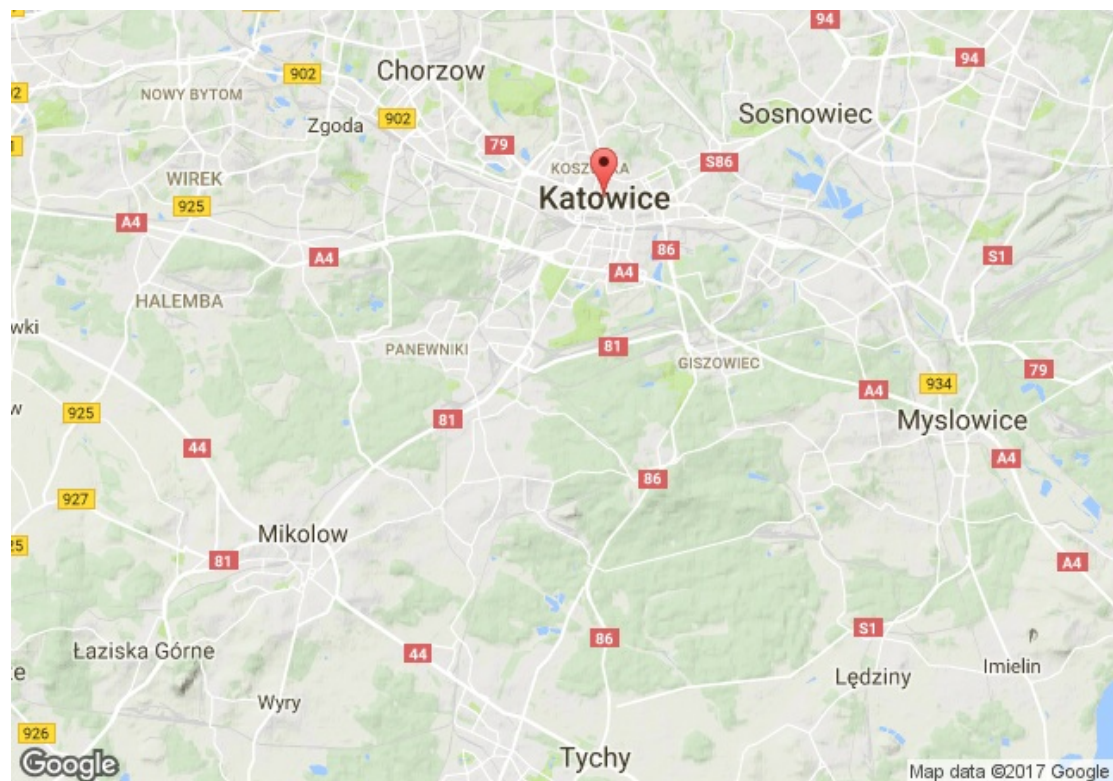
📍 MIEJSCE ZAJĘĆ

Miejsca w których trener prowadzi zajęcia:

Treningi Personalne prowadzę jedynie w Katowicach.

Prowadzę też konsultacje oraz treningi on-line.

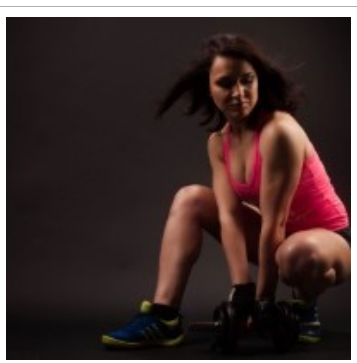
Adres Katowice



📅 PREFEROWANE DNI I GODZINY ZAJĘĆ

Dni i godziny treningów ustalane są po indywidualnym kontakcie.

🖼️ GALERIA



Link do profilu: <http://katarzyna-guzgan.kulturysta.com/>

