

NATALIA MLEKICKA

FITNESS I DIETETYK SPORTOWY

| TRENER KULTURYSTYKI, POLE DANCE,

Data dodania: 15 lutego, 2016

Aktualizacja: 16 lutego, 2016

DANE OSOBOWE



Imię i nazwisko **Natalia Mlekicka**

Specjalizacja **KULTURYSTYKA** **FITNESS** **DIETETYK SPORTOWY**
POLE DANCE

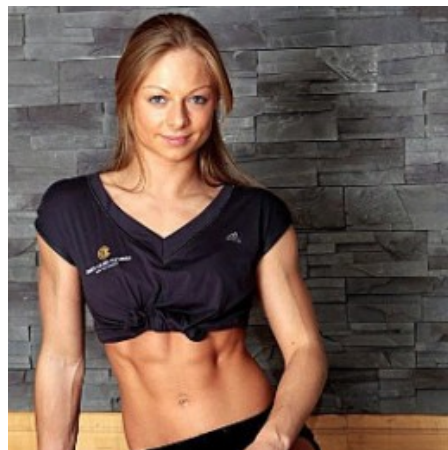
E-mail nataliamlekicka@yahoo.pl

Telefon 512672646

Strona internetowa <http://www.nataliamlekicka.pl>

Lata doświadczenia **10 Lat**

Ocena 



O MNIE

Jestem Mistrzynią Polski w Fitness Gimnastycznym i absolutną (w swojej kat wzrostowej i Open) Zwycięzczynią Debiutów w Fitness Sylwetkowym. Jestem również pomysłodawczynią, Kierownikiem i Wykładowcą Studiów Podyplomowych Trener Personalny na AWF Warszawa, a także twórcą programu F.E.S.S. (Flexibility Endurance Strength Stretching), na którego podstawie powstał program Studiów Podyplomowych.

Współpracuję indywidualnie, a także prowadzę zajęcia grupowe w moim Studio. Pomagam wrócić do pełnej sprawności po kontuzjach lub długim czasie „nic nie robienia”. Przywracam symetrię ciała, uczę jak prawidłowo ćwiczyć by osiągać swoje cele szybciej i aby zostawały na długo. Jestem w 100% skupiona na Kliencie, nie rozpraszam się podczas treningu i zawsze jestem zmotywowana i pełna energii!

Zachęcam do przeczytania kilku rekomendacji od osób z którymi ćwiczę od lat, na www.nataliamlekicka.pl

MOJE KWALIFIKACJE



ABSOLWENTKA WARSZAWSKIEJ AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO NA KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE ZE SPECJALIZACJĄ INSTRUKTOR KULTURYSTYKI



DYPLOMOWANY NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



ABSOLWENTKA STUDIÓW MAGISTERSKICH NA TEJ SAMEJ UCZELNI ZE SPECJALIZACJĄ TRENER KULTURYSTYKI II STOPNIA



INSTRUKTORKA POLE FITNESS



TRENER PERSONALNY

? JAK WYGLĄDA PIERWSZE SPOTKANIE

Na pierwszym spotkaniu obserwuję i oceniam czego Klient będzie potrzebował ze zdrowotnego i estetycznego punktu widzenia. Analizuję postawę, chód i podstawowe czynniki związane z aktywnością fizyczną jak np. tempo w jakim Klient się męczy. Wysłuchuję jakie są oczekiwania i cele Klienta, a także przedstawiam swoje stanowisko i wstępny program działania. Na pierwszym spotkaniu pytam o przebyte choroby, zabiegi i kontuzje, a także o sposób odżywiania.

📍 MIEJSCE ZAJĘĆ

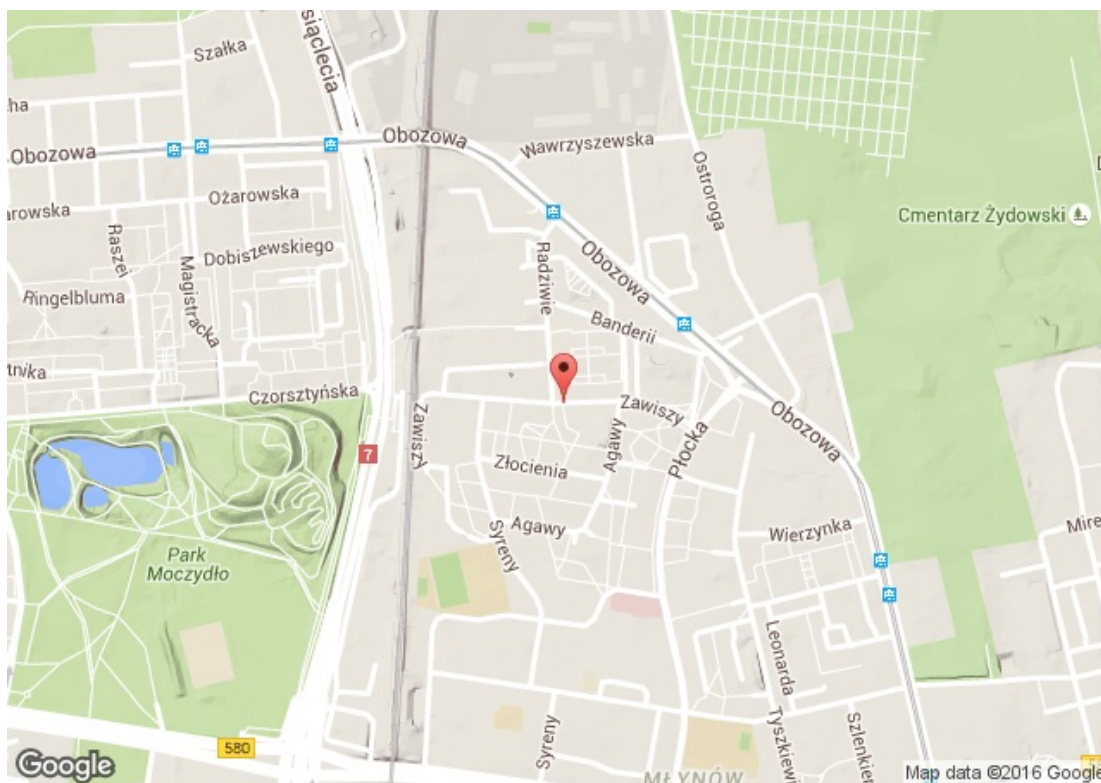
Miejsca w których trener prowadzi zajęcia:

Klub Fitness McFit

Adres przy pl.Zawiszy
Warszawa

Studio Dance Zone

Adres aleja Wojska Polskiego 14
Piastów



📅 PREFEROWANE DNI I GODZINY ZAJĘĆ

Klub Fitness McFit przy pl.Zawiszy (w poniedziałki, środy i piątki od 8:00/7:00 do 13/14)

Studio Dance Zone w Piastowie (we wtorki i czwartki od 8:00 do 12, ewentualnie w uzgodnione dni po południu)

Możliwe również niektóre weekendy.

GALERIA



Link do profilu: <http://natalia-mlekicka.kulturysta.com/>

