

ΒΑΡΕΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

☞ CROSSFIT / CROSS TRAINING / CROSSFIT KIDS / ABS - HIPS - GLUTE



♥ Παρουσιάζουμε την Κατερίνα Βαρέλα, μια πρωταθλήτρια που συνδυάζει την αθλητική επιτυχία με την εκπαίδευση στο CrossFit, η οποία είναι η Head Coach του Cate's CF Xanthi από το 2013.

- Απόφοιτη ΤΕΦΑΑ (Τμήμα Επιστημονικής Αγωγής & Αθλητισμού) Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκη (2004-2008)
- Πιστοποιημένη Instructor Personal Training / Functional Training / Cross training / Cross Kids (Base Training) (2008-2009)
- Πρωταθλήτρια ενόργανης γυμναστικής (1990-1996) (συμμετοχή κ κατάκτηση μεταλλίων σε Πανελλήνια-Βαλκανικά-Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα)-
- Πρωταθλήτρια Στίβου 400m (1996-2013) (συμμετοχή κ κατάκτηση μεταλλίων σε Πανελλήνια(1η θέση)-Βαλκανικά(3η θέση)-Πανευρωπαϊκά(6η θέση)-Παγκόσμια πρωταθλήματα) / ομάδα σκυταλοδρομίας 4x400m Ολυμπιάδα 2008
- L1 CrossFit Coach (2013)
- Cross Battles (3 φορές 1η θέση) / Ευρωπαϊκό CrossFit WodWars 2016 - 1η θέση
- CrossFit Head Coach Cate's CF Xanthi 2013 ως σήμερα



ΤΑΜΑΡΑ ΜΕΖΙΡΙΔΟΥ

👉 FUNCTIONAL TRAINING - TRX / HIT - BURN OUT



♥ Μια coach με μεράκι για την παιδεία των μικρών μας αθλητών και εξειδίκευση σε παιδικά τμήματα ενδυνάμωσης!

- Απόφοιτη ΙΕΚ με ειδικότητα Προπονητική - ελεύθερα βαρύ (2021-2023)
- Η αγάπη της για την γυμναστική ξεκίνησε το 2015 όπου προπονείται συστηματικά στο Cate's CF Xanthi κάνοντας τμήματα Functional Training- Abs/Hips/Glutes & Cross Training
- Εξειδικεύεται σε παιδικά τμήματα ενδυνάμωσης από το 2020



ΠΑΝΕΡΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ

☛ CROSSFIT / STRETCHING - SKILLS / WEIGHTLIFTING



♥ Σας παρουσιάζουμε τον Λεωνίδα Πανερή, έναν αθλητή που κατακτά το CrossFit με την εξειδίκευσή του στην άρση βαρών.

- Ξεκίνησε την καριέρα του ως CrossFit Coach από το 2017 ενώ στο Cate's CF Xanthi προπονεί ως Coach από το 2019
- Απόφοιτος University of Strasbourg με ειδικότητα Άρσης Βαρών (2013-2018)
- Πιστοποιημένος Instructor Personal Training /Body weight cross training/TRX (AF Studies) (2018)



ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ ΔΑΜΙΑΝΟΣ

☞ CROSSFIT / CARDIO - CORE / BURN OUT



♥ Ανακαλύψτε τον κόσμο του CrossFit με τον Δαμιανό Καρπούζη, έναν από τους πιο αφοσιωμένους εκπαιδευτές μας που συνδυάζει την εμπειρία του στο CrossFit με μια πλούσια πορεία στην προπονητική!

- Ξεκίνησε την καριέρα του ως CrossFit Coach από το 2019 ενώ στο Cate's CF Xanthi προπονεί ως Coach από το 2022
- Απόφοιτος ΙΕΚ με ειδικότητα Προπονητικής (2017-2019)
- Πιστοποιημένος Instructor Personal training (2019)(ALTERLIFE)
- Πανελλήνιος Πρωταθλητής Karate Full Body Contact (2017-2018)



ΔΗΜΟΥ ΓΕΡΑΚΙΝΑ

👉 PILATES / YOGA / AERIAL YOGA



♥️ Ανοίγοντας τον κόσμο της φυσικής ευεξίας και της αναζήτησης της εσωτερικής γαλήνης, σας παρουσιάζουμε μια εξαιρετική επαγγελματία στον χώρο του γυμναστηρίου μας, την Δήμου Γερακίνα.

- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης
- Pilates, yoga, aerial yoga, acro dynamic yoga instructor
- Πολυετής εμπειρία στο χώρο του fitness
- Ειδική στην εκγύμναση ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα
- Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής στη Β/θμια Εκπαίδευση

#catescrossfit #coachteam #gym #training

