

Ross Andrea

Képzetség:

- 1988. Kállai Éva Egészségügyi Szakközép érettségi
- 1990 .Testnevelési Főiskola, testépítés-erőemelés szak, edzői minősítés
- 2005. Január, Flexi bar tanfolyam
Február Life Fitness Academy, wellness képzés
- 2009. Body Balls alapfokú tanfolyam
- 2010. Body Balls prominent tréner

Eredmények:

- 1990. Testépítés III. helyezés
- 1991. Magyar Bajnokság IV. helyezés, testépítés
- 2003. Nestlé Fitness Kupa I. helyezés**
Február Nestlé Fitness Kupa IV. helyezés
Proform Magyar Kupa ,női testépítés I. helyezés
Proform Magyar Kupa, fitness-body III. helyezés



Sziasztok!

14 éves korom óta foglalkozom testépítéssel. 10 éve dolgozom a Vasas-Pasarét Sportcentrumban. Intenzív zsírégető óráimon, már néhány hét elteltével sokkal formásabb lesz a testünk, arról nem is beszélve, hogy a csoportos, pörgős órák ,lelkünkre is jótékony hatással vannak. Szeretettel várok mindenkit, aki szereti a kihívást jelentő, minden porcikát átmozgató edzéseket,és a jó hangulatú órákat.

Óráim intenzívek, alaposan átmozgatnak, felpezsdítik a vérkeringést, felráz minket a téli tespedésből, ráadásul javítja a koordinációs képességet.

Csatlakozz Te is a kis csapathoz, meglátod meg lesz az eredménye!

Óráim:

- Hétfő 19-20ig Body Balls six pack
- Kedd 11.30-12.30ig Zsírégető
- Szerda 8-9ig Body Balls
18-19ig Body Balls zsírégető
- Csütörtök 11.30-12.30ig Zsírégető
- Péntek 11.30-12.30 Zsírégető

Aki nem szereti a csoportos edzéseket, várom személyi edzésemre bejelentkezés alapján,és személyre szabott edzéstervet készítek céljai elérésére:

- Fogyás
- Erőnléti edzés
- Tömegnövelés
- Táplálkozási tanácsadás
- Állóképességi edzés
- Rehabilitáció
- Sérülés megelőzés

Ross Andrea: 30/ 9-608-813, www.rossfitness.5mp.eu