**CURRICULUM VITAE**

**Name:** Λάκη Αναστασία

**Address:** Αγγέλου Σικελιανού 34, Κερατσίνι

**Tel:** +30 6987297263

**E-mail:** lakianastasia10@gmail.com

**Summary Profile:**

Ενεργητική και παθιασμένη personal trainer με χρόνια εμπειρίας διδάσκοντας ομαδική γυμναστική και μαθήματα ένα προς ένα. Εκπαιδευμένη και έμπειρη στους τομείς small group personal training, miha bodytech, trx instructor, με πεδίο εμπειρογνωμοσύνης στο tae kwon do. Έχω ένα πραγματικό πάθος για το σχεδιασμό προγραμμάτων γυμναστικής που μεγιστοποιούν τα αποτελέσματα και βοηθούν τους αθλούμενους να αναπτύξουν μια πραγματική αίσθηση ευεξίας.

**Employment Background**

**Οκτώβριος 2020 – Present: Αθλητικός Σύλλογος Καισαριανής –** Προπονήτρια αγωνιστικού και τεχνικού πολεμικής τέχνης tae kwon do.

**Σεπτέμβριος 2018 – Σεπτέμβριος 2020: Αθλητικός Σύλλογος Κερατσινίου / Jaguar -** Προπονήτρια αγωνιστικού και τεχνικού πολεμικής τέχνης tae kwon do.

*Main responsibilities:*

1. Miha Bodytech
2. Small group personal trainer
3. TRX trainer
4. Γραμματειακή Υποστήριξη

**Educational Background**

2019-2021 ΙΕΚ ΑΛΦΑ Προπονητική

2018 Φοιτήτρια στο ΕΚΠΑ της Αθήνας στην Κοινωνική Θεολογία

Πιστοποίηση Personal Training 30-07-2020 Studione

Πιστοποίηση TRX Training 30-06-2019

Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Πρώτων Βοηθειών 16-05-2019

Σεμινάρια : Παιδικός Εκφοβισμός και Τρόποι Αντιμετώπισης 18-12-2019

Συμπληρώματα Διατροφής 17-12-2019

Η Αξιοποίηση των Αυθεντικών Ταλέντων 06-11-2019

**Foreign Languages**

**English:** Very Well (Michigan English Test B2)

**Computer Knowledge**

Competent user of Windows & Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint, Access)

Internet Applications/ Smart Phone Applications