

Ледовская Нелли Владимировна

Тренер по подводному плаванию в моноласте

Спортивные достижения:

- ✓ КМС по плаванию, занимается 15 лет по настоящее время
- ✓ Победитель Кубка России
- ✓ Призер Чемпионата России
- ✓ Победитель и призер Первенства России
- ✓ Многократный чемпион ЮФО, СКФО, ПФО
- ✓ Рекордсменка края
- ✓ Победитель VIII Студенческой Олимпиады

Удостоверение о профессиональной подготовке:

- Инструктор по физической культуре
- Инструктор-преподаватель по плаванию
- Инструктор преподаватель по аквааэробике

Сертификат свидетельствующий о прохождении программы:

- "Оказание первой помощи при травмах в экстремальных ситуациях"
- Посетила курс лекций и мастер классов по темам: Основы анатомии и биохимии, аэробика, теория и методика проведения аэробной тренировки

Прошла обучение по направлениям:

- Групповые программы/функциональная тренировка
- Групповые программы/интервальная тренировка
- Групповые программы/стретчинг
- Посетила международную фитнес конвенцию "МЕГА СЕЗОНЫ"
- Присутствовала на мастер классах международных презентеров
- Обучилась по направлению "Кинезиотейпирование"
- Основы рационального и сбалансированного питания для различных тренировочных целей
- Групповые программы/мануально мышечное тестирование
- Эффективная жиросжигающая тренировка в тренажерном зале
- Функциональный тренинг в тренажерном зале
- Прошла курсы по направлению аквааэробика
- Получила сертификаты о прохождении семинаров
- Аква-фитнес инструктор модуль 1
- Аква-фитнес инструктор модуль 2
- Aqua Interval
- Aqua Circuit

Нелли Владимировна работает с любой возрастной категорией. Она поможет Вам, заниматься в удовольствие, достичь желаемых результатов и при этом значительно повысить эффективность тренировочного процесса!