Tu și antrenorul personal dedicat veți crea un plan care este adaptat obiectivelor tale și împreună veți lucra pentru a obține rezultatele pe care le doriți.

La fiecare pas, vei fi condus de un antrenor pasionat, care folosește cele mai noi și eficiente tehnici în domeniu.

Antrenorii noștri știu să conceapă un program pentru a vă susține obiectivele, pasiunile și personalitatea unică.

MAKE REAL RESULTS HAPPEN



BOGDAN IURCAN



T: 0746 243 487

Un sportiv dedicat, Bogdan practică sport de peste 17 ani, iar de 8 ani a început să ofere și antrenamente personale.
Bogdan este un absolvent al Academiei Fitness Scandinavia și se bazează în primul rând pe modelul de antrenament funcțional.

BOGDAN IURCAN



COSMIN PETIER



T: 0727 859 020

"Abordarea mea asupra antrenamentelor personale este una profesionistă, departe de a fi banală și presupune multă experiență și ani de studiu, iar tu vei avea acces la toate cunoștințele mele.
Comunicarea și dorința de a învăța atât în timpul orelor cât și în afara sălii sunt necesare progresului tău, nu lăsăm nimic la voia întâmplării!"

COSMIN PETIER



ANDREI PUȘCAȘ



T: 0748 330 269

Experiență de 15 ani în domeniul sportiv, altruist și ambițios, Andrei te poate ajuta și motiva să obții rezultatele fizice dorite.

ANDREI PUȘCAȘ


MIHALY
BARTHA



T: 0747 567 375

Mishy face parte din echipa de antrenori personali BELAQVA de 4 ani. În cei 14 ani de practică, a ajutat o mulțime de oameni să își atingă scopul dorit. Consideră că un corp sănătos este la fel de important ca o minte sănătoasă.

MIHALY BARTHA


ALEXANDRU
STOIAN



T: 0758 935 221

"La finalul adolescenței am ajuns supraponderal, cu obiceiuri alimentare nesănătoase și compulsive, ceea ce a creat o dezordine la fel de mare în toate celelalte aspecte ale vieții.

În urmă cu 11 ani am decis să îmi formez o disciplină cu antrenamentele fizice și să învăț bazele nutriției adecvate.
După ce în primul an am slăbit 20 de kilograme, am hotărât să profesez ca instructor de Fitness, pentru a-mi împărtăși cunoștințele și cu alte persoane care doresc să își transforme viețile.

În cadrul antrenamentelor mele de Personal Training mă axez pe mobilitate, îmbunătățirea posturii, tonifiere și dezvoltare musculară, eliminarea tensiunilor fizice cauzate de ritmul cotidian sedentar (stat la birou, în mașină etc.), precum și schimbarea către o alimentație echilibrată și sănătoasă."

ALEXANDRU STOIAN



HENRIETTA SZASZ



T: 0755 743 969

"Sunt specializată ca antrenor personal și îmi desfășor activitatea cu determinare și implicare. Consider că sportul este garantul sănătății fizice și ajută la dezvoltarea armonioasă a corpului."

HENRIETTA SZASZ


FLORIAN
ZĂRNESCU



T: 0721 270 727

Cu peste 14 ani de experiență în antrenorat și nutriție, am ghidat mii de oameni spre transformări remarcabile. Sunt specializat în tehnici de nutriție și remodelare corporală, oferind programe personalizate și suport constant.
Dacă îți dorești să îți atingi obiectivele și să îți modelezi corpul într-un mod sănătos și sustenabil, alătură-te mie! Împreună, vom face pasul decisiv spre o versiune mai puternică și mai încrezătoare a ta.

FLORIAN ZĂRNESCU



MARIA CIORE



T: 0741 257 424

"Antrenamente fizice, echilibru, determinare – toate sunt în strânsă legătură pentru a arăta și a te simți sănătos.
Antrenorul este omul care ți se potrivește pe drumul pe care alegi să îl faci spre aceste obiective."

MARIA CIORE



ADRIANA FILIP



T: 0763 954 372

Mișcarea și sănătatea au fost mereu pasiunile Adrianei.
A absolvit Facultatea de Educație Fizică și Sport la Universitatea Transilvania, ulterior devenind antrenor personal certificat de Fitness Scandinavia.

Cu mai mult de 10 ani experiență, Adriana te ghidează către atingerea obiectivelor tale fitness.

ADRIANA FILIP



ADRIAN DUMITRAȘCU



T: 0730 254 010

Antrenor personal și luptător în trupele speciale, Adrian își dedică timpul sportului. Antrenamentele lui se concentrează atât pe îmbunătățirea performanțelor sportive, stretching FNP, readaptarea motrică, cât și pe exercițiile dedicate proaspetelor mămici.

ADRIAN DUMITRAȘCU


BELAQVA
Active Wellness
VLAD
ZEN



T: 0743 100 940

Vlad are un stil dinamic și preferă să țină oamenii în "priză". Antrenamentele sale eficiente vizează atât o condiție fizică optimă, cât și starea de spirit.

VLAD ZEN



MARIAN MUNTEANU



T: 0753 512 462

"Totul a început dintr-o simplă curiozitate, ajungând astfel să devină cea mai mare pasiune a mea. Fiecare antrenament a devenit hrană, eliberare psihică, motivație principală pentru a mă face să fac față propriului meu dușman, să-mi fac față mie, pentru că în orice sport ești de fapt în competiție cu tine însuți!

Deosebirea dintre două persoane care aleg un echilibru comun având ca scop înfrumusețarea trupului și bineînțeles eliberarea psihică, o face antrenorul care va avea suficientă motivație și determinare, în așa fel încât să le transmită celui care practică acest sport, ducând astfel la un nivel ridicat de rezultate.

O oră, o oră și jumătate pe zi de antrenament, va aduce satisfacție și bineînțeles, va reduce semnificativ nivelul bolilor. Dacă dorești să excelezi, calea ușoară în fitness nu există! Sportul îți va schimba mentalitatea, îți va hrăni creierul, sufletul, iar trupul în sine va deveni un "supererou".

Ajută-ți trupul așa cum și el te ajută pe tine!'"

MARIAN MUNTEANU


ALYONA
K.



T: +380 67 736 9605

**"I love what I do! I love working with people, not just bodies.
I love your emotions, smiles, sparkle in your eyes, thirst for change
and joy coming from within!
Training is not a routine, but time for yourself! With me, you will love the feeling of your working muscles, fitness will become an integral part of your life, and in gratitude for your efforts, you will get a healthy and functional body. I am glad to be useful to you here and now."**

Alyona speaks English and Ukrainian.

ALYONA K.


CĂTĂLIN
TĂTULESCU



T: 0720 032 001

Fost jucător profesionist de baschet la Steaua București, juniori și seniori, absolvent al Facultății de Drept și certificat ca antrenor personal de fitness.

10 ani de experiență ca antrenor personal de fitness în Brașov.

"Sunt un profesionist, care prin competențele dobândite în domeniul fitnessului, anatomiei, fiziologiei și nutriției, îți voi concepe cel mai potrivit program de antrenament și o dietă adecvată."

CĂTĂLIN TĂTULESCU



ROXANA VIERU

hidrokinetoterapeut



T: 0770 903 009

"Am ales să combin două pasiuni mai vechi, înotul și kinetoterapia, astfel sunt specialistă în recuperarea în apă.
Ca fostă înotătoare de performanță, îmi place sentimentul de libertate și senzația de alunecare prin apă. Îmi place provocarea fizică și mentală de a te aduce în cea mai bună formă a ta."

ROXANA VIERU

hidrokinetoterapeut



ANA BERARU

hidrokinetoterapeut



T: 0726 176 044

Sunt Ana Beraru, hidrokinetoterapeut pentru copii și adulți. Îmi place să îmi văd pacienții, indiferent de vârstă, zâmbind după recuperare, cu mai multă energie și pozitivi.

Servicii:

Kinetoterapie la domiciliu
Hidrokinetoterapie
Yumeiho
Masaj terapeutic
Theragun
Benzi kinesiologice

ANA
BERARU
hidrokinetoterapeut



MĂDĂLINA ORZĂNICĂ



T: 0738 478 170

Mădălina este antrenor de fitness cu peste 6 ani de experiență, pasionată de transformarea stilului de viață și de atingerea obiectivelor. Motivată și dedicată, aduce noi provocări în fiecare antrenament și se concentrează pe obținerea rezultatelor. Având cunoștințe solide în fitness și nutriție, este pregătită să te ajute să-ți atingi potențialul maxim și să faci din fitness un stil de viață.

MĂDĂLINA ORZĂNICĂ



RESMERIȚĂ ANDREEÁ



T: 0751 425 770

Seriozitate, disciplină, consecvență și pasiune sunt unele dintre principiile în baza cărora îmi desfășor activitatea profesională. Totodată, ele sunt valorile pe care le transmit clientelor mele, ajutându-le să-și descopere și să-și dezvolte potențialul feminin.

RESMERIȚĂ ANDREEÁ



EMANUEL BRIAZU

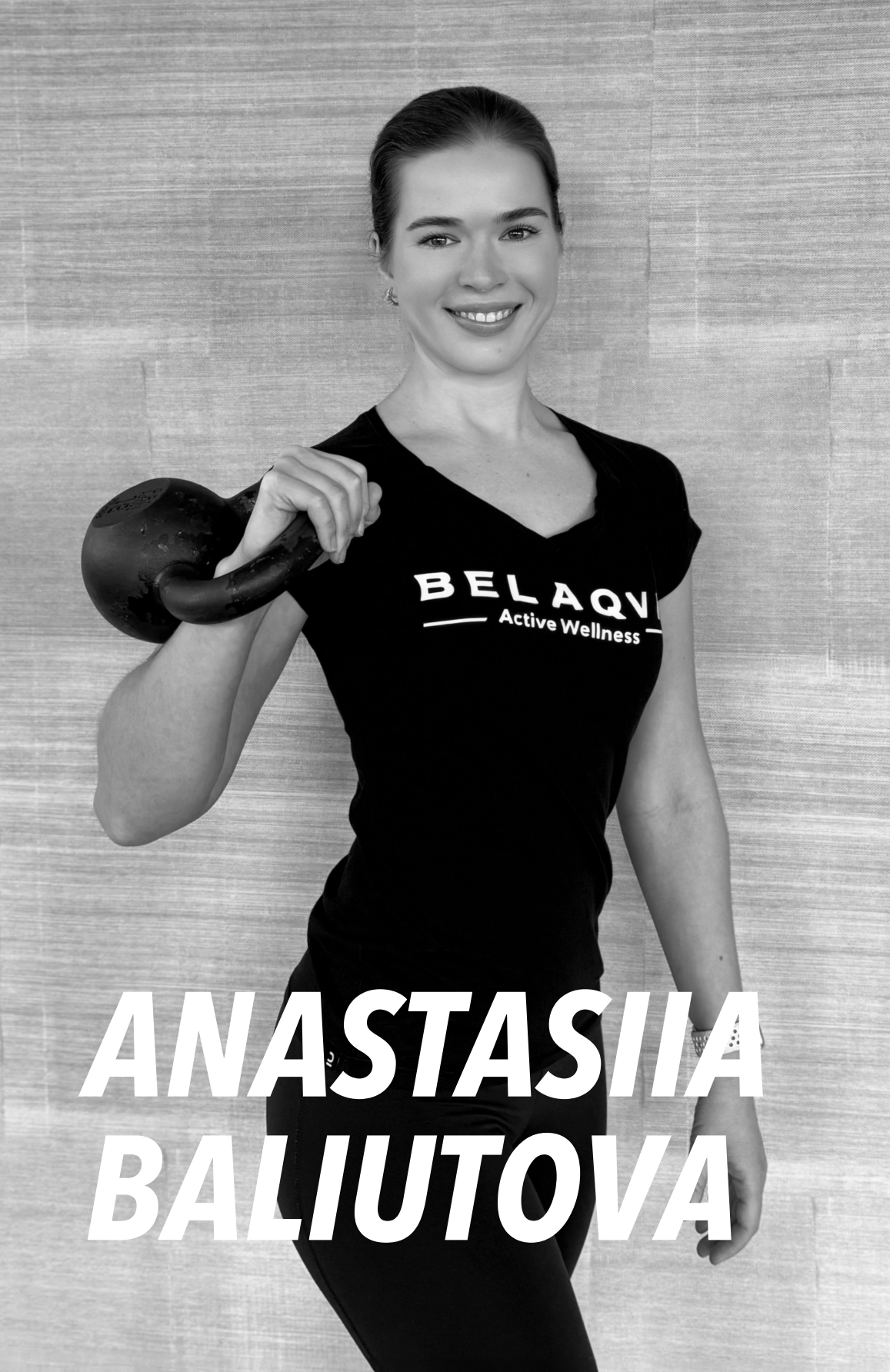


T: 0754 681 861

De peste 10 ani lucrez cu oameni care își doresc rezultate reale, nu soluții rapide. Construiesc programe de antrenament și alimentație adaptate fiecărui nivel, fie că obiectivul este slăbirea, remodelarea corporală sau creșterea masei musculare.

Cred în progres făcut corect, în echilibru și consecvență – pentru rezultate care se văd, se simt și se mențin în timp.

EMANUEL BRIAZU



ANASTASIIA BALIUTOVA



T: 0723 773 710

Cu peste 12 ani de experiență în antrenamentele de forță și funcționale, Anastasia abordează mișcarea ca pe un instrument esențial pentru echilibru, sănătate și performanță pe termen lung.

Antrenor personal, nutriționist și coach de stil de viață sănătos, ea creează programe personalizate care îmbină eficiența antrenamentului cu educația nutrițională și obiceiuri sustenabile.

Misiunea ei este să îi ajute pe clienți să descopere plăcerea mișcării corecte, să își construiască un corp puternic și funcțional și să adopte un stil de viață activ, adaptat obiectivelor și ritmului personal.

ANASTASIIA BALIUTOVA


BELAQVA
Active Wellness
DIANA
BUCELEA



T: 0726 417 114

Pentru mine, fitnessul înseamnă mai mult decât mișcare – înseamnă înțelegere, echilibru și rezultate construite inteligent.
Abordarea mea este una educată și fundamentată științific, bazată pe informare corectă și adaptare reală la nevoile fiecărui client.

Formarea mea include cursuri internaționale de specialitate, printre care și programul lui Menno Henselmans, un reper global în industria fitnessului.
Cred cu tărie că echilibrul este cheia progresului sustenabil – atât fizic, cât și mental.

Antrenamentele mele sunt structurate, eficiente și orientate spre rezultate care se mențin în timp, nu soluții rapide.

DIANA BUCELEA

EXPERIENCE THE BEST.