

SIMON TOMEČ



Že od otroških let živim v športnem duhu in sem se ukvarjal s številnimi oblikami športnih dejavnosti tudi kot vrhunski športnik. Že dvanajsto leto pa sem direktor in vodja Rekreativnega centra Simon v Črnomlju, kjer delam kot trener. Poleg fitnesa in individualne vadbe se ukvarjam tudi s skupinskimi vadbami. V vseh teh letih sem opravil tudi številna izobraževanja: trener fitnesa Fzs, inštruktor skupinske fitnes vadbe Fzs, vaditelj pilatesa Fzs, (european fitness school, step education, Goky(Hrvaška.) inštruktorski tečaj skupinske vadbe, inštruktor The pilates coach, MK pilates, Zumba, FMS Functional Movement Systems, TRX, Vopr, Goky (hr) indoor boot camp, weightlifting, power yoga, metabolic effect, flex-bar, xco-trainer, bosu, kettlebell, weightlifting, spinning, kinergetix itd.). Zavedam se pomena nenehnega izobraževanja, zato hodim tudi na različne delavnice, seminarje in kongrese, kjer spoznavam novosti na področjih zgoraj omenjenih dejavnosti.

ENERGY STEP

Kako ustvariti užitek z gibanjem in glasbo? Gibanja si sledijo tekoče, povezano in korak za korakom padete v vrtinec, iz katerega si ne želite. Koreografija se bo gradila počasi, preprosto in simetrično. Navdihujoč stil poln energije vas bo držal v napetosti vse od ogrevanja do ohlajevanja. Skrivnosti koreografij velikih demonstratorjev in trenutni STEP trendi bodo kot na dlani.