

T H E

S | P | A

INSTRUKTOR

BEATA MESSELY



Magister rehabilitacji ruchowej i manager sportu (AWF Warszawa); instruktor fitness z ogromnym doświadczeniem. Pracowała m. in. w takich klubach, jak Gymnasion czy Calypso.

Od najmłodszych lat związana ze sportem. Jako młodziczka i juniorka uprawiała wyczynowo piłkę siatkową w KS Polonez Warszawa, zdobywając Mistrzostwo i Wicemistrzostwo Polski w tej dyscyplinie sportu.

Licencjonowany instruktor bodyART. Prowadzi zajęcia wzmacniające i mentalne, jak.: fitball, pilates, stretching, zdrowy kręgosłup. Instruktor i szkoleniowiec formy w ciąży i facefitness. Systematycznie uczestniczy w międzynarodowych szkoleniach, warsztatach i konwencjach fitness.