

PERSONAL TRAINER

GERARD VANDERNOOT

“My goal is to help my clients reach their goals in the most optimal and safest way possible while still getting their sweat on.”

Specializations:

- Corrective exercise
- Flexibility
- Core stabilization
- Nutrition
- Personal development



ENTRENADOR PERSONAL

GERARD VANDERNOOT

“Mi meta es ayudar a mis clientes a alcanzar sus metas de la forma más óptima y segura posible, mientras que todavía deben sudar”.

Especializaciones:

- Ejercicio correctivo
- Flexibilidad
- Balance
- Nutrición
- Desarrollo personal

