



17^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Ολυμπιακό Ακίνητο
ΤΑΕ KWON DO
Παλαιό Φάληρο

18 - 19 & 20 Οκτωβρίου

ΠΟΛΥΜΟΡΦΙΚΟ & ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Η μεγάλη συνάντηση του Fitness

Συνδιοργάνωση



Σ.Ι.Γ.Α.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



Π.Ε.Φ.Ε.
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΦΙΛΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Με την υποστήριξη και τη συνεργασία

- Τμήματος Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
- European Health and Fitness Association (EHFA)
- Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών
- Ινστιτούτου Διεθνούς & Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου
- Πανελλήνιας Εταιρείας Ιατρών Δημόσιας Υγείας
- Πανελληνίου Συνδέσμου Αθλητικών Οικονομολόγων & Στελεχών

Επιμέλεια & Συντονισμός



Αγαπητοί συνάδελφοι,

Ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστριών, ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής, η Πανελλήνια Επιστημονική Φιλογυμναστική Εταιρεία και το Ελληνικό Μητρώο Επαγγελματιών Άσκησης - GREPS, συνδιοργανώνουν το **17° Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο "FITNESS MEETING 2019"**, το οποίο αποτελεί τη μεγάλη ετήσια συνάντηση στο χώρο του Fitness. Οι δομές και το περιεχόμενο των εργασιών του Συνεδρίου, περιλαμβάνουν **5** σεμινάρια με διεθνή πιστοποίηση, **7** εκπαιδευτικά και επιμορφωτικά σεμινάρια και **14** workshops (θεματικά εργαστήρια) τα οποία αφορούν το Personal Training, το Pilates, το Functional Training το Group Training την Προπονητική και την Αθλητιατρική.

Στη δεκαεξάχρονη αυτή συνεδριακή διαδρομή, έχουν πραγματοποιηθεί 189 σεμινάρια, 287 ημερίδες και έχουν συμμετάσχει 9279 σύνεδροι, ενώ 574 Πανεπιστημιακοί Καθηγητές, Ειδικοί Τεχνοκράτες, Αθλητικοί Επιστήμονες, Επιστήμονες Υγείας, από την Ελλάδα και το εξωτερικό, παρουσίασαν και ανέλυσαν τις θεματικές ενότητες των Συνεδρίων. Τα πιο πάνω αναμφισβήτητα αριθμητικά - στατιστικά στοιχεία, αναδεικνύουν και τεκμηριώνουν μία απόλυτα επιτυχημένη συνεδριακή διοργάνωση, η οποία σηματοδοτεί την κορυφαία επαγγελματική και επιστημονική διοργάνωση, για όσους εμπλέκονται με τη σωματική άσκηση.

Η συμμετοχή στο Συνέδριο εξασφαλίζει την πρόσβαση στην πληροφορία και τη γνώση και παρέχει μοναδική ευκαιρία για προσέγγιση στις τελευταίες εξελίξεις και στα σύγχρονα δεδομένα του χώρου του Fitness. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των συλλογικών οργάνων των γυμναστηρίων και των γυμναστών, αποτελούν μοναδική εγγύηση για όλους τους σύγχρονους αθλητικούς επιστήμονες και τους fitness instructors.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς,

Η Οργανωτική Επιτροπή

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κυριακή 18-19 & 20 Οκτωβρίου 2019, στο Ολυμπιακό Ακίνητο ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο (σε 12 διαφορετικές αίθουσες).

ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Το Πολυμορφικό και Πολυθεματικό Συνέδριο **"FITNESS MEETING 2019"** θα διεξαχθεί σε 3 διαφορετικούς τομείς ως ακολούθως:

- Σεμινάρια με Διεθνή Πιστοποίηση
- Τομέας Fitness & Wellness
- Τομέας Pilates

ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, Εργοφυσιολόγοι, Διαιτολόγοι, Φυσικοθεραπευτές, Ιδιοκτήτες Γυμναστηρίων, Στελέχη Ιδιωτικών και Δημοτικών Γυμναστηρίων, Προπονητές Αθλημάτων, Pilates Trainers, Aerobic & Fitness Instructors, Personal Trainers, Επαγγελματίες του Αθλητισμού, φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, ΤΕΙ, Σπουδαστές ΙΕΚ και Σχολών Aerobic & Fitness και όσοι ενδιαφέρονται για το Fitness.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Φάκελος με υλικό του Συνεδρίου
- Αναμνηστικό Δίπλωμα Συνεδρίου
- Βεβαιώσεις παρακολούθησης Σεμιναρίων & Workshops
- Δυνατότητα αγοράς Χρυσής Κάρτας "FITNESS PASS" για ελεύθερη πρόσβαση σε Σεμινάρια & Workshops.
- Επίσκεψη έκθεσης **ATHLETIC & FITNESS EXPO 2019**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή σας στο Συνέδριο και να εξυπηρετηθείτε πιο σύντομα κατά την προσέλευση σας στη Γραμματεία, μπορείτε να καταθέσετε το ανάλογο δικαίωμα συμμετοχής, στον ακόλουθο Τραπεζικό λογαριασμό:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ (IBAN): GR2801720360005036062386218

Σε περίπτωση κατάθεσης στον Τραπεζικό λογαριασμό, σας παρακαλούμε να έχετε μαζί σας την απόδειξη κατάθεσης στην Τράπεζα.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής με τη γενική και ειδική τιμή έκπτωσης του κάθε σεμιναρίου, & workshop του Συνεδρίου αναφέρεται στην συνοπτική παρουσίαση του, σε επόμενες σελίδες.

Οι ειδικές τιμές, ισχύουν ως ακολούθως:

1. Ιδιοκτήτες και γυμναστές μελών του Σ.Ι.Γ.Α., και του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.
2. Μέλη Ελληνικού Μητρώου Επαγγελματιών Άσκησης GREPS
3. Γυμναστές εργαζόμενοι σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης
4. Φοιτητές & σπουδαστές
5. Απόφοιτοι & σπουδαστές Ιδιωτικών σχολών Aerobic & Fitness

Προσοχή: Οι ειδικές τιμές ισχύουν με την προσκόμιση σχετικού αποδεικτικού στοιχείου.

Επισήμανση: Δεν επιτρέπεται η βιντεοσκόπηση, με οποιοδήποτε μέσο, κατά την διάρκεια των εργασιών του Συνεδρίου.

- Η οργανωτική επιτροπή του Συνεδρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.
- Σε όλες τις αναφερόμενες τιμές συμμετοχής δεν συμπεριλαμβάνεται Φ.Π.Α.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ



FITNESS PASS

Ελεύθερη πρόσβαση σε σεμινάρια & workshops

• Γενική τιμή: 120€ • Ειδική τιμή: 80€

**Αποκτήστε την κάρτα του Συνεδρίου
και εξασφαλίστε...**

- **Μεγιστοποίηση παρακολούθησης**
 - **Ελαχιστοποίηση οικονομικού κόστους**

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & WORKSHOPS ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **"PILATES METHOD"** Επίπεδο I

Γενική τιμή: 230€

Ειδική τιμή: 190€

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **"PILATES METHOD"** Επίπεδο II

Γενική τιμή: 230€

Ειδική τιμή: 190€

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **TRX S.T.C.**

260€

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **"BOSU"**

250€

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο **"TE3 MOBILITY TEST & EXERCISE TEST"**

175€

TOMEAS FITNESS & WELLNESS

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο **"PERSONAL TRAINING"**

Γενική τιμή: 70€

Ειδική τιμή: 45€

Workshop

"Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΟΥ FITNESS - ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ"

ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Workshop **"TABATAise Your GF Class"**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop **"ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ"**

Γενική τιμή: 65€

Ειδική τιμή: 40€

Workshop **"bodyART"**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop **"VINYASA KRAMA YOGA"**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Σεμινάριο Marketing Γυμναστηρίων **"GROUP FITNESS MANAGEMENT
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΝΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ"**

ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Workshop **"Kettlebell Sport for Fitness"**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Σεμινάριο Marketing Γυμναστηρίων **"ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ MARKETING ΣΕ
ΠΕΡΙΒΑΛΟΝ ΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ - ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ALTERLIFE"**

ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Workshop "CROSS TRAINING PROPOSAL"

Γενική τιμή: 30€

Ειδική τιμή: 20€

Workshop "ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ"

Γενική τιμή: 30€

Ειδική τιμή: 20€

Workshop "GLUTS TRAINING"

Γενική τιμή: 35€

Ειδική τιμή: 25€

TOMEAS PILATES**Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES CHAIR"**

Γενική τιμή: 55€

Ειδική τιμή: 35€

Επιμορφωτικό Σεμινάριο "PILATES REFORMER"

Γενική τιμή: 60€

Ειδική τιμή: 40€

Workshop "CORRECTIVE STRATEGIES ME REFORMER"

Γενική τιμή: 45€

Ειδική τιμή: 35€

Workshop "ELASTIC BAND"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "PILATES TONIC BALLS"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "APPARATUSES ON THE MAT"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "PILATES RING"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "FOAM ROLLER"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "PILATES MINI BALL"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "PILATES THEN & NOW"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Workshop "MULTI PILATES"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341****www.siga.gr**

ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- **Γενική Συνέλευση Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων μελών ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ & Σ.Ι.Γ.Α.**
Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019, ώρα 15:00
- **11^η Πανελλήνια Συνδιάσκεψη Νομαρχιακών Εκπροσώπων ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.,**
Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019, ώρα 13:00
- **8^η Πανελλήνια Σύνοδος Επαγγελματιών Ναυαγοσωστών**
Σάββατο 19 Οκτωβρίου 2019, ώρα 18:00-21:00
- **7th GRAFTS FITNESS SUMIT**
Παρασκευή 09:30-21:00, Σάββατο 09:00-21:00 & Κυριακή 09:00-20:00

SPECIAL EVENTS

12^η Κλαδική Έκθεση **"ATHLETIC & FITNESS EXPO 2019"**

Παρασκευή 15.00 - 21.00 - Σάββατο & Κυριακή: 10.00 - 21.00

18^η Ετήσια Εκδήλωση **"ΑΠΟΛΛΩΝΕΙΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2019"**

Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 18.00 - 20.00

6^{ος} Απογευματινός Αγώνας Δρόμου 3 & 8 χλμ. **"CARDIO RUN"**

Σάββατο 19 Οκτωβρίου 17.00

1^ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Πεντάθλου με Kettlebell IKMF

Σάββατο 19 Οκτωβρίου 10.00 - 13.00

Caribbean Beat Masterclass by Saer Jose

Σάββατο 19 Οκτωβρίου 15.00 - 17.00

E.O.Σ.Α. GRAND PRIX Bodybuilding & Fitness

Σάββατο 19 Οκτωβρίου 19.30

Les Mills Presentation

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 11.00 - 12.00

Dance Marathon by Planet

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 12.00 - 14.00

Tae Bo Marathon

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 14.00 - 15.00

We Love Fitness Workout by Fitness Motivation Hellas

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 15.00 - 16.30

Gold Power Cycling Concept Marathon

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 17.00 - 20.00

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

"PILATES METHOD" Επίπεδο II

Παρασκευή 18/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 19.00

Αίθουσα: 8

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 09.00 - 14.00

Αίθουσα: 8

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν τη μέθοδο PILATES. Στα ομαδικά προγράμματα σε όλα τα γυμναστήρια οι αίθουσες κατακλύζονται από φανατικούς φίλους του PILATES οι οποίοι αναζητούν τα θετικά οφέλη και τα εμφανή αποτελέσματα που προσφέρει η δημοφιλή αυτή μέθοδος σωματικής άσκησης. Η σύγχρονη αγορά εργασίας παρουσιάζει μεγάλη έλλειψη άρτια καταρτισμένων εκπαιδευτών στη μέθοδο PILATES, αφού τα προγράμματα PILATES είναι στην πρώτη θέση προτίμησης των μελών των γυμναστηρίων. Με την παρακολούθηση του σεμιναρίου αυτού θα ολοκληρώσετε την εκπαίδευση που θα σας εξασφαλίσει τα απαραίτητα εφόδια για να δημιουργήσετε ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο, με τη χρήση της ειδικής MINI BALL PILATES.

Θέματα:

- Παρουσίαση ασκισιολογίου επιπέδου II
- Βασικές ασκήσεις και παραλληλτές
- Μεθοδολογία διδακτικής - πρακτικής διδασκαλίας

Προσοχή: Αυτό το σεμινάριο μπορούν να παρακολουθήσουν μόνο όσοι έχουν παρακολουθήσει το επίπεδο I και πρέπει να έχουν μαζί τους τη MINI BALL.

Εισηγήτριες: Αυγουστίνη Παπανικολάου & Κάτια Γάγκου

Αποκτήστε το Επίσημο Δίπλωμα Εκπαιδευτή του Οργανισμού "PHYSIO PILATES"

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

"PILATES METHOD" Επίπεδο I

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 14.30 - 21.00

Αίθουσα: 8

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 09.00 - 18.30

Αίθουσα: 8

Είναι γνωστό ότι τα προγράμματα Pilates αποτελούν την κορυφαία προτίμηση των μελών των γυμναστηρίων, γι' αυτό διοργανώνεται το Διήμερο αυτό Σεμινάριο. Η μέθοδος Pilates δημιουργήθηκε με στόχο τη μεγιστοποίηση της άσκησης του μυοσκελετικού συστήματος και την ελαχιστοποίηση των τραυματισμών μέσω ενός προ-

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

γράμματος άσκησης που βασίζεται στην ανάπτυξη του συντονισμού των κινήσεων των μελών του σώματος.

Το "PILATES MINIBALL SEMINAR" συνδυάζει τις παραδοσιακές ασκήσεις εδάφους Pilates με τη χρήση μιας μικρής ειδικής μπάλας.

Οι παραδοσιακές ασκήσεις εδάφους Pilates απαιτούν ιδιαίτερα αυξημένη ευλυγισία και δύναμη, γεγονός που καθιστά αυτές τις ασκήσεις δύσκολες στην εκτέλεσή τους. Η χρήση της μικρής ειδικής μπάλας προσφέρει τη δυνατότητα εκτέλεσης ποικιλίας ασκήσεων από όλους, χωρίς ιδιαίτερες επιβαρύνσεις, προσφέροντας όλα τα οφέλη της μεθόδου Pilates.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Οι αρχές της μεθόδου Pilates
- Τα οφέλη της μεθόδου Pilates
- Αναφορά στους μύες σταθεροποίησης
- Ανάλυση της σωστής στάσης του σώματος
- Βασικές αρχές και ορολογία για τις ασκήσεις εδάφους Pilates

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Παρουσίαση των ασκήσεων εδάφους Pilates με τη χρήση MINI BALL PILATES:

- Abdominal series (ασκήσεις κοιλιακών)
- Bridging series (ασκήσεις από θέση γέφυρας)
- Double Leg Series - Supine (ασκήσεις με τα δύο πόδια - ύπτια θέση)
- Back Extension Series - Prone (ασκήσεις έκτασης κορμού - πρηνή θέση)
- Hip Extension Series - Prone (ασκήσεις έκτασης ισχίου - πρηνή θέση)
- Side Lying Leg Series (ασκήσεις από πλάγια θέση)

Εισηγήτριες:

Αυγουστίνη Παπανικολάου & Κάτια Γάγκου

Αποκτήστε το Επίσημο Δίπλωμα Εκπαιδευτή του Διεθνούς Οργανισμού "PHYSIO PILATES"

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

"BOSU"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 14.00

Αίθουσα: 7

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 14.00

Αίθουσα: 7

Ολοκληρωμένη εκπαίδευση με Διεθνή Πιστοποίηση, μέσα από το πλήρες ασκησιολόγιο του Complete Kit της Bosu. Με την παρακολούθηση του σεμιναρίου θα είστε έτοιμοι να διδάξετε με ασφάλεια το φαινόμενο εκγύμνασης Bosu. Το σεμινάριο περιλαμβάνει πλήρη ανάλυση της μεθοδολογίας για personal training, group training, και Pilates instructors.

Παροχές:

- Δώρο 1 BOSU Balanced Trainer PRO, αξίας 210€
- Μετά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν την πιστοποίηση Εκπαιδευτή του Διεθνούς Οργανισμού Bosu®.

Εισηγήτής: Ανέστης Σινωπλής

Με τη συνεργασία



Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 18.00**Εκθεσιακό stand: 36**

Το Σεμινάριο TRX Suspension Training απευθύνεται σε όλους τους Personal Trainers και Fitness Coaches που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη μοναδικότητα και την αποτελεσματικότητα αυτής της καινούργιας επαναστατικής προπονητικής μεθόδου και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους με ασκήσεις και προγράμματα γυμναστικής.

Διεξάγεται από την A2Z Fitness, επίσημο αντιπρόσωπο της TRX στην Ελλάδα. Η παρουσίαση του σεμιναρίου θα γίνει από τον Αντώνη Ζέρβα, master trainer της TRX στην Ευρώπη.

Συνοδευτικό εκπαιδευτικό υλικό: Αναλυτικό εγχειρίδιο στην αγγλική γλώσσα
Πιστοποιητικό Συμμετοχής: Μετά την ολοκλήρωση του Σεμιναρίου, όλοι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν το επίσημο **"Certificate of Completion"** από τη μητρική αμερικανική εταιρεία TRX Training που θα πιστοποιεί την αναγνώριση των συμμετεχόντων ως "TRX Suspension Training Professionals".

Προσφορά TRX: Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν το TRX Suspension Trainer την ημέρα της εκπαίδευσης σε μειωμένη συμφέρουσα τιμή.

Εισηγητής: Αντώνης Ζέρβας

A2Z
FITNESS

Με τη συνεργασία

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 12.00 - 18.00**Αίθουσα: 5**

Ότι πιο σύγχρονο στην Επιστήμη του αθλητισμού για την πρόληψη τραυματισμών μέχρι και την βελτιστοποίηση της τεχνικής των ασκήσεων από αρχάριους έως επαγγελματίες αθλητές σε μία μόνο ράβδο! Η ανάλυση κινητικότητας TE3 βασίζεται στην τεχνολογία TE3 Mobility Stick και το TE3 Mobility App, μέσω 13 δοκιμαστικών κινήσεων, η TE3 Mobility Analysis διακρίνει τους περιορισμούς στην κινητικότητα και τις ανισορροπίες αριστερά / δεξιά με ακρίβεια 1 βαθμού. Παρέχει στους επαγγελματίες τη δυνατότητα να προτείνουν βέλτιστες ρουτίνες άσκησης βάσει αποτελεσμάτων για τη διόρθωση προβλημάτων. Επίσης είναι ένα "πλήρες" αθλητικό εργομετρικό πεδίο!

Μπορεί να τοποθετηθεί σε ολυμπιακή μπάρα δίνοντας σε πραγματικό χρόνο δεδομένα όπως σταθερότητα, επιτάχυνση της μπάρας στους 4 άξονες κίνησης, εύρος κίνησης, εφαρμογή ασκησηολογίου έπειτα το κινητικό τεστ που συνοδεύεται από την εφαρμογή της συσκευής, καθορισμός στόχους εύρους κίνησης με εφαρμογή της δόνησης στο επιθυμητό εύρος κίνησης!

Εισηγητής: Μάριος Στρούθος



Με τη συνεργασία

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 17.00**Αίθουσα: 3****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 15.00****Αίθουσα: 3**

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι άνθρωποι επιζητούν να γυμνάζονται με τη παρακολούθηση ενός έμπειρου και επαρκώς καταρτισμένου γυμναστή (Personal Trainer). Για να επιτύχει ο γυμναζόμενος να βελτιώσει την απόδοση και τις αδυναμίες του και να αντιμετωπίσει τα όποια πιθανά προβλήματα έχει, πρέπει να εφαρμόζει ένα ολοκληρωμένο, ασφαλές και αποτελεσματικό προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης. Ο Personal Trainer πρέπει να εμπνέει με την έντονη προσωπικότητα, την πολύπλευρη γνώση, την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και την απόλυτη κατάρτιση του. Αυτό το σεμινάριο, σχεδιασμένο πάνω σε διεθνή πρότυπα και με καταξιωμένους επιστήμονες εισηγητές, θα σας προσφέρει τα εφόδια, την ενημέρωση και το υψηλό επίπεδο γνώσης που θα σας καταστήσουν έναν, αντικειμενικά ικανότατο από κάθε άποψη, Personal Trainer.

Θέματα & Εισηγητές:

Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος σωματικής άσκησης, Μιχάλης Μηνούδης
Ιατρικές οντότητες (παθήσεις) με κλινική εκδήλωση νοσηρότητας, οι οποίες

χρειάζονται τη σωματική άσκηση, Φώτης Αφεντούλης

Σωματική Άσκηση και νεοπλασίες, Μιχάλης Μηνούδης

Ιατρικές οντότητες (παθήσεις) χωρίς κλινικές εκδηλώσεις νοσηρότητας, στις

οποίες αντενδείκνυται η σωματική άσκηση, Φώτης Αφεντούλης

DNA Athletic Test Gold Force, Αργυρώ Αλεξανδροπούλου

Η σημασία των μακροθρεπτικών συστατικών στην αθλητική απόδοση,

Γιάννης Κωτσής - Ιωάννα Κανέλλη

Επίδραση της άσκησης στο καρδιαγγειακό κατά τη χορήγηση φαρμακευτικών

σκευασμάτων για τις καρδιαγγειακές παθήσεις, Δημήτρης Χανιώτης

Τα μυστικά της μυϊκής υπερτροφίας, Γιάννης Κωτσής - Ιωάννα Κανέλλη

Αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία στον ανθρώπινο οργανισμό,

Δημήτρης Χανιώτης

Ορθοσωμία, Ελευθερία Ζαπαντιώτη

Η εικόνα του σύγχρονου personal trainer, Γιώργος Ξηρός

Track and field points, Ελευθερία Ζαπαντιώτη

Μύθοι και Αλήθειες για τον μυοσκελετικό πόνο, Κατερίνα Μουστάκα

Οι κακώσεις των αρθρώσεων από ομοιοπαθητικές και ολιστικής άποψης και η αντιμετώπισή τους, Γιώργος Γιαννόπουλος

Εισαγωγή στα σημεία πυροδότησης πόνου (triggerpoint), Κατερίνα Μουστάκα

Κακώσεις ποδοκνημικής, Παύλος Παμπόρης

Οσφυαλγία (lowbackpain), Παύλος Παμπόρης

Οι ποδοβολογικές ανάγκες του ασκούμενου, Καλλιρρόη Πετροπούλου

5 μεταβλητές για το σχεδιασμό ενός προγράμματος functional, Αντώνης Ζέρβας

Presentation skills, Αντώνης Ζέρβας

Ηλεκτρομυοδιέγερση και personal training, Γιάννης Θεοδώρου

Workshop

"Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΟΥ FITNESS – ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 10.30 - 12.30

Αίθουσα: 1

Στο workshop αυτό θα ανακαλύψετε όλα τα σύγχρονα δεδομένα για την ψηφιακή τεχνολογία στο fitness!

Wearable technology, ατομική και ομαδική παρακολούθηση με έλεγχο της καρδιακής συχνότητας με προϊόντα και εφαρμογές της πρωτοπόρου σε αθλητικές τεχνολογίες Polar.

Φορητή καρδιοσυχνομετρία και εφαρμογή της στην Άσκηση:

- Έλεγχος και ανάληψη ύπνου
- Εξειδικευμένη ατομική παρακολούθηση ασκουμένων και διαδικτυακή υπηρεσία
- Ομαδική τηλεμετρική παρακολούθηση καρδιακής συχνότητας σε εσωτερικό χώρο (indoor training)
- Εφαρμογές app

Θα γνωρίσετε επίσης προϊόντα ψηφιακής Τεχνολογίας Wellness για τη διαχείριση βάρους και τον έλεγχο και φροντίδα της Υγείας από 2 καινοτόμες εταιρείες: Oserio και OSD. Τέλος θα εξασκηθείτε στην αξιολόγηση και παροχή υπηρεσιών Υγείας Cardioscan.

Εισηγητές: Ιωάννης Γαλάνης - Φοίβος Καρβελάς

Workshop

"TABATAise Your GF Class"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 12.00 - 14.00

Αίθουσα: 10

Η πλέον πιο διαδεδομένη και αποτελεσματική μέθοδος διαλειμματικής προπόνησης και καύσης λίπους, προσαρμοσμένη για Group Fitness Classes. Ασκησιολόγιο με μοναδική αντίσταση το ίδιο σας το σώμα, στα όριά του. Ιδανικό για όσους διδάσκουν ομαδικά προγράμματα σε γυμναστήρια και personal trainers με mini group classes.

Εισηγήτρια: Ζίνα Τάσουλα

Ισχύει το Fitness Pass

Workshop

"ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 13.00 - 19.00

Αίθουσα: 1

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 14.00

Αίθουσα: 1

Στην σύγχρονη προπονητική χρησιμοποιούνται πολλές νέες παράμετροι που σκοπός τους είναι να βελτιώσουν την ποιότητα των αποτελεσμάτων της προπόνησης. Όλα αυτά τα σχετικά νέα προπονητικά αντικείμενα για να αποδώσουν τα προσδοκώμενα πρέπει να χρησιμοποιούνται με την σωστή σειρά, την σωστή ποσότητα και την σωστή ένταση. Το σεμινάριο αυτό έχει στόχο να δώσει τις σωστές κατευθύνσεις για την χρησιμότητα και την χρησιμοποίηση αυτών των προπονητικών αντικειμένων για τη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης.

Θέματα σεμιναρίου

- Σύγχρονη προπόνηση & προπονητική
- Μέθοδοι ελέγχου & λειτουργική αξιολόγηση του μυοσκελετικού συστήματος
- Πώς η λειτουργία μιας άρθρωσης επηρεάζεται από τη λειτουργία άλλων αρθρώσεων
- Self Myofascial Release Technique, (Αυτοεφαρμοζόμενη Τεχνική Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης)
- Ιδιοδεκτικότητα, Θεωρία και Πρακτική παρουσίαση επιλεγμένων ασκήσεων
- Κινητικότητα, Θεωρία και Πρακτική παρουσίαση επιλεγμένων ασκήσεων
- Σταθεροποίηση, Θεωρία και Πρακτική παρουσίαση επιλεγμένων ασκήσεων
- Αντισταθμιστικές ασκήσεις και Ασκήσεις ενεργοποίησης
- Λειτουργική προπόνηση
- Δομή προπονητικού προγράμματος και Παράμετροι δημιουργίας προπονητικών προγραμμάτων

Εισηγητές:

Γιώργος Σκόλιας

Γιάννης Καλομοίρης

Κώστας Παπαθεοδώρου

Μάνος Βασιλάκης

Νίκος Ανδριάνης

Workshop

“bodyART”

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 15.00 - 17.30

Αίθουσα: 9

Το bodyART είναι ένα ολιστικό σύστημα λειτουργικής προπόνησης με το βάρος του σώματος που σκοπό έχει την εκγύμναση όλου του σώματος. Συνδυάζει ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας, σταθεροποίησης, τεχνικές αναπνοής που εκτελούνται με μια συνεχόμενη ροή κ είναι επηρεασμένο από διάφορες μεθόδους όπως η Yoga, το Qigong, το Taiji κ.α. Εμπνευστής του προγράμματος είναι ο Robert Steinbacher γνωστός χορευτής και δάσκαλος fitness.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου

Ισχύει το Fitness Pass

Workshop

“VINYASA KRAMA YOGA”

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 18.00 - 20.00

Αίθουσα: 9

Η Vinyasa Krama Yoga είναι μια μέθοδος που ασκήθηκε και διδάχθηκε από τον Ινδικό δάσκαλο yoga, Sri T. Krishnamacharya. Στο workshop εστιάζει στη εισαγωγή και την προοδευτική εξέλιξη - εκμάθηση των πιο βασικών στηρίξεων της μεθόδου Yoga.

Εισηγητής: Μάριος Χριστοδουλίδης

Ισχύει το Fitness Pass

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

Σεμινάριο Marketing Γυμναστηρίων "GROUP FITNESS MANAGEMENT - Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΝΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ"

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 11.00 - 13.00

Αίθουσα: VIP

Καθοριστικοί παράγοντες & τεχνικές επίτευξης στόχων.

Το σεμινάριο θα επικεντρωθεί στην αναφορά και στην ανάλυση των «σημείων - κλειδιών» που έχουν καθοριστικό ρόλο στην ομαλή λειτουργία και στην ανάπτυξη των γυμναστηρίων.

Εισηγητής: Αντώνης Ζέρβας

Workshop

"Kettlebell Sport for Fitness"

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 12.00 - 14.00

Αίθουσα: 6

Το αγωνιστικό άθλημα των kettlebell είναι ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα αθλήματα αντοχής στην Ευρώπη σήμερα. Οι αγωνιστικές άρσεις του kettlebell sport, που θα παρουσιάσουμε σε αυτό το workshop (ημι-αρσέ, ζετέ, επολέ-ζετέ), είναι μερικές από τις πιο αποτελεσματικές λειτουργικές πολυαρθρικές ασκήσεις, κατάλληλες για κάθε ασκούμενο, που καλλιεργούν τόσο την καρδιοαναπνευστική αντοχή (σε πολύ υψηλό βαθμό) όσο και τη γενική δύναμη. Παράλληλα, η τεχνική των ασκήσεων επιδέχεται τροποποιήσεις σε μεγάλο βαθμό και μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί γύρω από τις ιδιαίτερες σωματικές ικανότητες ή τυχόν σωματικούς περιορισμούς των ασκούμενων.

Εισηγητής: Σπύρος Κασιγιάννης

Ισχύει το Fitness Pass

Σεμινάριο Marketing Γυμναστηρίων "ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ MARKETING ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ - ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ALTERLIFE"

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 13.00 - 14.30

Αίθουσα: VIP

Στρατηγικές Marketing σε περιβάλλον κρίσης και όχι μόνο - Το μοντέλο της ALTERLIFE. Marketing analysis της αγοράς του Fitness στην Ελλάδα και πως μπορεί να χαραχθεί στρατηγική για βιώσιμη ανάπτυξη.

Καταλαβαίνω την θέση μου στην αγορά σαν επιχείρηση, επιλέγω που θέλω να φτάσω και χαράσω στρατηγική.

Επενδύω σε νέες τεχνολογίες και στο brand.

Εισηγητής: Τηλέμαχος Κουκουφλής

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100 - 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

Workshop**"CROSS TRAINING PROPOSAL"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 15.00 - 18.00****Αίθουσα: 1**

Ένα σεμινάριο όπου θα παρουσιασθούν θεωρητικά και πρακτικά οι δυνατότητες των προγραμμάτων κυκλικής προπόνησης και με πρωτόκολλα τύπου tabata με την χρήση διαφόρων οργάνων που χρησιμοποιούνται συνήθως στις αίθουσες των ομαδικών προγραμμάτων των γυμναστηρίων.

Εισηγητές:**Γιώργος Σκόλιας****Νίκος Κατσαρέλης****Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 15.00 - 17.30****Αίθουσα: 3**

Η λέξη εργογόνος προέρχεται από τις λέξεις έργο και γεννώ. Ως εργογόνο βοήθημα ονομάζεται οποιαδήποτε ουσία ή χειρισμός μπορεί να βελτιώσει άμεσα φυσιολογικές παραμέτρους που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση (Robergs, 2010), πέρα από τη βελτίωση που επιτυγχάνεται μέσω κανονικών προπονητικών μεθόδων. Τα διεθνή επιστημονικά κριτήρια αποδοχής ενός εργογόνου βοηθήματος περιλαμβάνουν: την ασφάλεια, τη νομιμότητα και την αποτελεσματικότητα του εργογόνου βοηθήματος. Τέλος, διακρίνονται στις ακόλουθες 5 κατηγορίες: φυσιολογικά, μηχανικά, ψυχολογικά, φαρμακευτικά και τέλος διατροφικά (Silver, 2001).

Εισηγητής: Γιάννης Κωστής**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"GLUTS TRAINING"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 17.30 - 20.30****Αίθουσα: 10**

Όλο το ασκησιολόγιο και τα πρωτόκολλα για τους γλντους. Η εύρυθμη λειτουργία του ισχίου αλλά και η πολυπόθητη καλή εμφάνιση κάνουν τους γλντους βασικό στοιχείο προπόνησης. Ποιες είναι οι καλύτερες ασκήσεις και πως μπορούμε να έχουμε λειτουργικούς δυνατούς και ευπαρουσίαστους γλντους

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**TOMEAS PILATES****Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο****"PILATES CHAIR"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 14.00 - 16.30****Αίθουσα: 7****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 14.00 - 16.30****Αίθουσα: 7**

Ένα σεμινάριο για να διευρύνετε τους ορίζοντές σας στη μέθοδο Pilates και να ανα-νεώσετε το ασκησιολόγιό σας χρησιμοποιώντας το «PilatesChair». Μια καινούργια πρόκληση για εσάς και τους μαθητές σας με συνδυαστικές ασκήσεις που απαιτούν δύναμη, ισορροπία, συντονισμό και συγκέντρωση. Το σεμινάριο αυτό θα σας μυήσει

σε σύνθετες τεχνικές βασισμένες στις αρχές του Pilates που θα δώσουν νέα πνοή στη διδασκαλία σας. Απευθύνεται σε καταρτισμένους εκπαιδευτές Pilates.

Θεματικές ενότητες:

- Warm up
- Foot work
- Abdominal work
- Spinal Articulation
- Stretches
- Full Body Integration
- Arm Work
- Lateral Flexion-Rotation
- Back Extension

Εισηγήτρια: Κátια Γάγκου

Με τη συνεργασία



Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

"PILATES REFORMER"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 16.30 - 19.30

Αίθουσα: 7

Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 16.30 - 19.30

Αίθουσα: 7

Ενημερωθείτε για όλες τις εξελίξεις και τις νέες τάσεις της μεθόδου Pilates σύμφωνα με τους παγκόσμιους οργανισμούς και τα ερευνητικά δεδομένα. Ανανεώστε τα προγράμματά σας και δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα με Reformer.

Level 1

Βασικές αρχές κίνησης μεθόδου Pilates.

Αποτύπωση, ουδέτερη θέση σωματος, σταθεροποίηση, κινητικότητα.

Χειρισμός του reformer ανα περίπτωση ασκούμενου.

Αρχικές θέσεις εξάσκησης στο reformer.

Ασκήσεις για κορμό, άνω και κάτω άκρα.

Level 2

Αρχικές θέσεις εξάσκησης Β' μέρος

Συνθέτες ασκήσεις, level 2

Προγραμματισμός ομαδικού μαθήματος

Εισηγήτρια: Χριστίνα Πανταζοπούλου

Με τη συνεργασία



Workshop

"CORRECTIVE STRATEGIES ME REFORMER"

Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 16.30 - 19.30

Αίθουσα: 10

Η αξιολόγηση σώματος με αξιολόγηση των προδιαθεσικών παραγόντων (Quality Movement Screening) με τη στρατηγική διαχείρησή τους. Πρωτόκολλα διαχείρισης και εφαρμογές προγραμμάτων για την αντιμετώπιση των πιο συχνών μυοσκελετικών θεμάτων για όλους τους trainers με ή χωρίς τη βοήθεια του Reformer.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Με τη συνεργασία



Workshop**"ELASTIC BAND"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 10.00 - 12.00****Αίθουσα: VIP**

Προσθέτει ελαφρά αντίσταση σε ένα πρόγραμμα Pilates. Προσθέτοντας αντίσταση σε μία άσκηση, μπορούμε να την μετατρέψουμε είτε σε πιο δύσκολη για τους μύες που στοχεύουμε, είτε σε πιο εύκολη βοηθώντας στην ολοκλήρωση της κίνησης. Στο θεματικό εργαστήριο αυτό, θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκούμενων σας.

Εισηγήτρια: Αργυρώ Δελή**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"PILATES TONIC BALLS"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 12.00 - 14.00****Αίθουσα: VIP**

Το Tonic Ball είναι ένα όργανο το οποίο χρησιμοποιείται από τη μέθοδο Pilates και δίνει νέα διάσταση στις ασκήσεις Pilates. Αυξάνει το φορτίο σε κάποιες ασκήσεις, λειτουργεί ως οδηγός σε κάποιες άλλες, ενώ αυξάνει σημαντικά τη σταθεροποίηση σε κάποιες ασκήσεις. Το Pilates Tonic Ball θα σας βοηθήσει να δώσετε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και να δημιουργήσετε ένα νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους για να ακολουθήσουν τις τάξεις σας.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"APPARATUSES ON THE MAT"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 14.00 - 16.00****Αίθουσα: VIP**

Οι πιο γνωστές ασκήσεις μεγάλου εξοπλισμού του Pilates προσαρμοσμένες ώστε να μπορούν να εκτελεστούν στο έδαφος (Matwork).

Απευθύνεται σε Pilates Instructors που δουλεύουν σε γυμναστήρια ή ως Personal Trainers και θέλουν να διαφοροποιήσουν εξελίξουν τα μαθήματα τους.

Εισηγήτρια: Κορίνα Δροσινάκη**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"PILATES RING"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 16.00 - 18.00****Αίθουσα: VIP**

Ο αυθεντικός μικρός εξοπλισμός που δημιουργήθηκε από τον Joseph Pilates. Χρησιμοποιείται κυρίως στο ρεπερτόριο του Mat ως πρόσθετη αντίσταση για τους μύες των χεριών και των ποδιών και για την ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής.

Εισηγήτρια: Κατερίνα Κορφιάτη**Ισχύει το Fitness Pass**

Workshop**"FOAM ROLLER"****Σάββατο 19/10/2019 - Ώρα: 18.00 - 20.00****Αίθουσα: VIP**

Ένα πρόγραμμα Pilates με Foam Rollers, το οποίο ακολουθεί πιστά τις 5 βασικές αρχές STOTT PILATES σε ασταμάτητη ροή! Το workshop αυτό είναι συνεχιζόμενη εκπαίδευση για τους προπονητές Pilates οποιασδήποτε σχολής. Θα αναπτυχθούν σε βάθος οι βασικές αρχές, οι θέσεις σώματος και η ουδέτερη σπονδυλική στήλη, καθώς επίσης, οι ασκήσεις Pilates που θα γίνουν με το Foam Roller και η χρήση του roller ως μυοπεριτονιακή απελευθέρωση των μυών!

Εισηγήτρια: Αυγουστίνη Παπανικολάου**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"PILATES MINI BALL"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 11.00 - 13.00****Αίθουσα: 10**

Η εφαρμογή mini ball σε ομαδικά ή ατομικά προγράμματα Pilates αποτελεί κορυφαία επιλογή καθώς απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα και ηλικίες ασκούμενων. Στην ημερίδα αυτή θα χρησιμοποιήσουμε τη μικρή μπάλα τόσο σε απλές ασκήσεις που αναπτύσσουν την ισορροπία, τη σταθεροποίηση, την ελαστικότητα και βοηθούν στην επίγνωση του σώματος όσο και σε πιο σύνθετες ασκήσεις που στόχο έχουν τη δύναμη και κυρίως τη νεομυϊκή συναρμογή. Όλο το ασκησιολόγιο με τη χρήση mini ball θα είναι βασισμένο στις βασικές αρχές της μεθόδου Pilates με ανάλυση της σωστής στάσης του σώματος.

Εισηγήτρια: Μαρία Μαργαρίννη**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"PILATES THEN & NOW"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 13.00 - 15.00****Αίθουσα: 10**

Σε αυτό το εργαστήριο θα προσπαθήσουμε να ερευνήσουμε το πως το πρόγραμμα mat Pilates έχει αλλάξει μέσα στα χρόνια που εφαρμόζεται ξεκινώντας από τα πρώτα βήματά του! Θα αναπτύξουμε τι κρατάμε από το παρελθόν του και τι μετατρέπουμε στο τώρα του. Θα εφαρμόσουμε νέες τεχνικές με στόχο την σημερινή λειτουργικότητα του κορμού και κατεπέκταση την σπονδυλική στήλη χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματός μας ή μικρά χρήσιμα εργαλεία όπως soft balls, Στεφάνια, foam rollers ή tonic balls!

Στο τέλος θα βάλουμε όλες τις ασκήσεις μας σε ένα έξτρα ασφαλή και αποδοτικό σύγχρονο πρόγραμμα Pilates!

Εισηγητής: Δημήτρης Κανδής**Ισχύει το Fitness Pass****Workshop****"MULTI PILATES"****Κυριακή 20/10/2019 - Ώρα: 15.00 - 17.00****Αίθουσα: 10**

Το MULTI PILATES TRAINING αποτελεί μια νέα, διαφορετική προσέγγιση της μεθόδου PILATES, η οποία στηρίζεται στις 5 βασικές αρχές του PILATES και έχει εφαρμογή σε άτομα με διαφορετικό δείκτη ικανοτήτων και διαφορετικό προπονητικό

επίπεδο. Είναι μια μορφή προπόνησης η οποία μπορεί να προσαρμοσθεί, στις ανάγκες των αθλητών, των αθλουμένων και των ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα. Ο βαθμός δυσκολίας αυξάνει προοδευτικά, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το ασκησιολόγιο έχει μεγάλο εύρος εναλλαγής και στοχεύει στην κινητοποίηση όλων των μηχανισμών του σώματος.

Ο νεωτερισμός και η διαφορετικότητα στη νέα αυτή προσέγγιση της μεθόδου PILATES, έγκειται στην εκτέλεση προγραμμάτων με το ίδιο το βάρος του σώματός μας, σε συνδυασμό με τη χρήση μικροοργάνων.

Οι φανατικοί της μεθόδου PILATES, θα χαρακτηρίσουν πρωτοποριακά αυτά τα προγράμματα και θα ανανεωθεί το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στα προγράμματά σας.

Εισηγήτρια: Μάντη Περασάκη

Ισχύει το Fitness Pass

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ

Dr Αφεντούλης Φώτης, Ιατρός

Dr Γιαννόπουλος Γιώργος, Βιολόγος

Dr Μουστάκα Κατερίνα, Ιατρός, Δρ. Χειροπρακτικής

Dr Παμπόρης Παύλος, Χειρουργός Ορθοπεδικός

Dr Χανιώτης Δημήτρης, Ιατρός, Αναπηρωτής Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής

Αλεξανδροπούλου Αργυρώ, ιδιοκτήτρια ιατρικού - διαγνωστικού κέντρου IASYS

Ανδριάνης Νίκος, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Βασιλάκης Μάνος, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Γάγκου Κάτια, Master Trainer Pilates, Ιδιοκτήτρια Pilates Studio, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία

Γαλάνης Γιάννης, B.Sc. / CEO STO

Δελη Αργυρώ, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, PMA certified Teacher, Καθηγήτρια της A.F. Studies στην Ακαδημία Pilates

Δροσινάκη Κορίνα, Απόφοιτη και αριστούχος του Pilates Academy της A.F. Studies με 450 ώρες εκπαίδευσης. Καθηγήτρια της A.F. Studies στην Ακαδημία Pilates

Ζαπαντιώτη Ελευθερία, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Official Trainer at diploma Health "n" Fitness of Studio One

Ζέρβας Αντώνης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ με μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ. CEO A2Z Fitness, TRX Senior Master Trainer, Awarded Best TRX Course Instructor for 2016

Θεοδώρου Γιάννης, Master Trainer Gluckerkolleg LEVEL 2

Καλομοίρης Γιάννης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Κανδρής Δημήτρης, Προπονητής ομαδικών προγραμμάτων, Personal Trainer, Presenter, ACE, AFAA, STOTT PILATES certified instructor, ειδικός κινησιοθεραπείας από το ΙΕΚ ΑΚΜΗ με κρατική πιστοποίηση

Κανέλλου Ιωάννα, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc Κλινική Διατροφή

Καρβελάς Φοίβος, M.Sc. / S&M STO

Κατσαρέλης Νίκος, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Κατσιγιάννης Σπύρος, Γενικός Γραμματέας International Kettlebell Marathon Federation, προπονητής kettlebell sport, προπονητής αθλημάτων δύναμης.

Κορφιάτη Κατερίνα, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Pilates instructor, Personal Trainer, Group training instructor

Κουκουφλής Τηλέμαχος, Founder - CEO Alterlife, MSc Electrical & Computer Engineer, MBA

Κωνσταντίνου Γιάννα, Pilates Master Trainer

Κωστής Γιάννης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, MSc, Professional Personal Trainer

Μαραγιάννη Μαρία, Professional Pilates Trainer, ιδιοκτήτρια studio pilates

Μηνούδης Μιχάλης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer, Πρόεδρος Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής

Ξηρός Γιώργος, Professional Fitness Instructor, ιδιοκτήτης σχολής Studio One

Πανταζοπούλου Χριστίνα, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, B.Sc., CPT, Alan Herdman Pilates faculty, Studioone Pilates teacher training program educational director

Παπαθεοδώρου Κώστας, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Παπανικολάου Αυγουστίνη, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Master Trainer Pilates, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία

Περσάκη Μάντη, MSc Holder, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Pilates Master Trainer, Personal Trainer

Πετροπούλου Καλλιρρόη, Ποδολόγος, μέλος Σωματείου Ποδολόγων Ελλάδος, μέλος Ελληνικού Συλλόγου Ποδιάτρων

Σινωπλής Ανέστης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Bosu Master Trainer

Σκόλιας Γιώργος, MSc Εργοφυσιολόγος

Στρούθος Μάριος, MSc Sports Performance, BSc Sports Science, Master Trainer TE3 Mobility & Exercise, Master Trainer Go Flo, Director of Biozeus Fitness

Τάσουλα Ζίνα, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Pilates Instructor, Group Fitness Instructor, Πρωταθλήτρια Ελλάδας στίβου, καθηγήτρια Tae Box διπλώματος στη Studio One

Τσίτσιτσα Ελπίδα, PhD, MSc, Διδακτορικό στην Ιατρική της Άθλησης. Μετεκπαίδευση στην Αμερική, Επιστημονικός Συνεργάτης στο ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ. Pilates Master Trainer Mat & Reformer, International Master Trainer της Nautilus Academy. Ιδιοκτήτρια της North Academy of Fitness και του Fitness Lifestyle.

Χριστοδουλίδης Μάριος, Απόφοιτος της Ακαδημίας VINYASA YOGA της A.F.Studies με 500 ώρες εκπαίδευσης. Prenatal & Therapeutic Yoga Teacher, Certified Personal Trainer. Καθηγητής της A.F. Studies στην Ακαδημία YOGA

ΕΙΔΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

AMiLA®

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

 **IASYS**



We  fitness!

 **REVORING®**



