

10^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ



ΑΘΗΝΑ
12-13 & 14
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012

Ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL

ΠΟΛΥΜΟΡΦΙΚΟ & ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

**Η μεγαλύτερη διοργάνωση
στο χώρο του Fitness**

29 Σεμινάρια - Ημερίδες & Θεματικά Εργαστήρια

Με την αιγίδα

Του Προέδρου της Βουλής των Ελλήνων

Του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού & Αθλητισμού

Με την υποστήριξη και συνεργασία

- Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών
- Πανελληνίου Συνδέσμου Αθλητικού Τύπου
- Ειδικότητας Αθλητικής Διοίκησης ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών
- Ειδικότητας Ποδοσφαίρου ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών
- Πανελλήνιας Εταιρείας Ιατρών Δημόσιας Υγείας
- Ινστιτούτου Διεθνούς & Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου
- Πανελληνίου Συνδέσμου Αθλητικών Οικονομολόγων & Στελεχών

Χορηγός Επικοινωνίας

EPT

Επιμέλεια & Συντονισμός

συνεξέλιξη

Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε στις εργασίες του **10^{ου} Πανελληνίου Επαγγελματικού Συνεδρίου “FITNESS MEETING 2012”** το οποίο συνδιοργανώνουν ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστριών και ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής. Το Συνέδριο έχει επετειακό χαρακτήρα αφού συμπύπτει με τα 10 χρόνια διεξαγωγής του και αποτελεί μια **Πολυμορφική και Πολυθεματική Πρόταση** για τους αθλητικούς επιστήμονες και όσους εμπλέκονται με το χώρο του Fitness.

Επειδή η οικονομική κρίση, το άκρως ανταγωνιστικό περιβάλλον αλλά και η ανάγκη απόλυτης εξειδίκευσης δημιουργούν ασφυκτικούς περιορισμούς στην αγορά εργασίας, το συνέδριο αυτό εξασφαλίζει σε όλους την πρόσβαση στην πληροφορία, στη γνώση, στην έγκυρη ενημέρωση, στις σύγχρονες αντιλήψεις και στις νέες ιδέες για να καταστούν ετοιμοπόλεμοι να αντιμετωπίσουν τις **δύσκολες σημερινές επαγγελματικές εποχές**.

Ο σχεδιασμός, η δομή, η επίκαιρη και πλούσια θεματολογία αλλά και η παρουσία των πιο αξιόπιστων και έγκυρων εισηγητών, αποτελούν μοναδική εγγύηση για την κορυφαία διοργάνωση στο χώρο του Fitness.

Λόγω του επετειακού χαρακτήρα του συνεδρίου αλλά και της δύσκολης οικονομικής συγκυρίας η Οργανωτική Επιτροπή αποφάσισε να διευκολύνει τους συνέδρους με πολύ χαμηλή χρέωση τη συμμετοχή τους στο συνέδριο. Παράλληλα όσοι σύνεδροι αποκτήσουν με συμβολικό κόστος τη ΧΡΥΣΗ ΚΑΡΤΑ μπορούν να έχουν ελεύθερη πρόσβαση στα 29 σεμινάρια, ημερίδες και θεματικά εργαστήρια που θα εξελιχθούν στις εργασίες του Συνεδρίου.

Σας περιμένουμε στη μεγαλύτερη συνεδριακή διοργάνωση της χρονιάς.

Φιλικά

Μιχάλης Μηνούδης
Πρόεδρος Σ.Ι.Γ.Α.

Νίκος Σαργκάνης
Πρόεδρος ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.

Κάθε δύσκολη περίοδος μας δίνει και την ευκαιρία για εξέλιξη και δημιουργία. Η γενική κρίση που αναπόφευκτα περιλαμβάνει και τον τομέα του Αθλητισμού, μας δίνει ωστόσο τη δυνατότητα επαναφοράς των Αξιών του Αθλητισμού όπως ο σεβασμός, η τιμιότητα, η πειθαρχία και η υπευθυνότητα, καθώς και επαναπροσδιορισμού του ρόλου που οφείλει να έχει ο Αθλητισμός ως βασικό μέσο εκπαίδευσης και ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των πολιτών.

Εύχομαι η **1^η Πανελλήνια Σύνοδος Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού** να συμβάλει στην εξαγωγή των καλύτερων δυνατών συμπερασμάτων για την εφαρμογή των Αξιών που πρεσβεύει ο Αθλητισμός, για συνετή οικονομική διαχείριση με αξιολογικά ορθή κατανομή πόρων, από τον Αθλητισμό για Όλους έως τον Αγωνιστικό Αθλητισμό όπως και για την επιστημονική έρευνα που απαιτείται.

Κοινός μας σκοπός, να οδηγηθούμε από τον πιο σύντομο δρόμο, στην άμεση και ουσιαστική πραγμάτωση των σκοπών της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στη σημερινή κοινωνία.

Δημοσθένης Ταμπάκος
Προέδρος Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κύριακή 12-13 & 14 Οκτωβρίου 2012, στην Αθήνα στο ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL (Λεωφόρος Συγγρού 89-93, σε 8 διαφορετικές αίθουσες).

ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, Εργοφυσιολόγοι, Διαιτολόγοι, Φυσικοθεραπευτές, Ιδιοκτήτες Γυμναστηρίων, Στελέχη Ιδιωτικών και Δημοτικών Γυμναστηρίων, Προπονντές 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.

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή σας στη Σύνοδο και να εξυπηρετηθείτε πιο σύντομα κατά την προσέλευση σας στη Γραμματεία, μπορείτε να καταθέσετε το ανάλογο δικαίωμα συμμετοχής στους ακόλουθους Τραπεζικούς λογαριασμούς:

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 115/95256105 & ALPHA BANK: 361002310000290

Σε περίπτωση κατάθεσης σε έναν από τους Τραπεζικούς λογαριασμούς, σας παρακαλούμε να έχετε μαζί σας την απόδειξη κατάθεσης στην Τράπεζα.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής και οι ειδικές τιμές έκπτωσης του κάθε σεμιναρίου, ημερίδας και θεματικού εργαστηρίου του Συνεδρίου αναφέρονται στην συνοπτική παρουσίαση τους, με γενική τιμή και ειδικές τιμές, που ισχύουν ως ακολούθως:

1. Ιδιοκτήτες και γυμναστές μελών του Σ.Ι.Γ.Α. και του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.
2. Γυμναστές μέλη Π.Ε.Π.Φ.Α. και Ε.Γ.Β.Ε
3. Φοιτητές και σπουδαστές
4. Απόφοιτοι και σπουδαστές σχολών: Studio One, IAFA, A.F. Studies, North Academy

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- 2109711213- 2109713665- 2109734341

www.maximumfitness.gr - www.siga.gr - www.studioone.gr - www.pepfa.gr - www.afstudies.gr

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

ΧΡΥΣΗ ΚΑΡΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ «FITNESS PASS»

Ελεύθερη πρόσβαση σε όλα τα σεμινάρια,
τις ημερίδες και τα θεματικά εργαστήρια!!



Εφοδιαστείτε με τη Χρυσή Κάρτα **“FITNESS PASS”**
και εξασφαλίστε ελεύθερη πρόσβαση σε όλα τα σεμινάρια,
τις ημερίδες και τα θεματικά εργαστήρια
του Συνεδρίου χωρίς περιορισμούς.

ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΧΡΥΣΗΣ ΚΑΡΤΑΣ “FITNESS PASS”

- Γενική τιμή: 90€
- Ειδική τιμή: 65€

Μεγιστοποίηση παρακολούθησης

Ελαχιστοποίηση οικονομικού κόστους

Το “FITNESS PASS” δεν ισχύει μόνο για τα σεμινάρια “PILATES METHOD, Επίπεδο I” & II
και για το θεματικό εργαστήριο “ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ MARKETING ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΩΝ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ”.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ- ΗΜΕΡΙΔΕΣ- ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD" Επίπεδο 2

Γενική τιμή: 190€

Ειδική τιμή: 160€

Διήμερο επιμορφωτικό σεμινάριο "PERSONAL TRAINING"

Γενική τιμή: 60€

Ειδική τιμή: 40€

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο "PILATES METHOD" Επίπεδο 1

Γενική τιμή: 190€

Ειδική τιμή: 160€

Διήμερο επιμορφωτικό σεμινάριο "GROUP TRAINING FESTIVAL"

Γενική τιμή: 40€

Ειδική τιμή: 25€

Θεματικό εργαστήριο "PILATES FLEX BAND"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "PILATES GYM STICK"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "PILATES MAGIC CIRCLE"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο

"ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ MARKETING ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΩΝ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "STEP PARTY"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "PILATES FIT BALL"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "ACTIVE BALLS"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "HATHA YOGA"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "PILATES TONING BALLS"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο "ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΟΡΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ"

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο**“ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ & ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ”**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “PILATES ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “EXPERTISE DEVELOPMENT WORKSHOP”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “PILATES ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “VINYASA YOGA”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Επιμορφωτικό σεμινάριο**“MARKETING ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ, ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥΣ”**

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “BODY CONDITIONING WORKSHOP”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “MULTI PILATES TRAINING”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Θεματικό εργαστήριο “BOSU PILATES”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

Εκπαιδευτική ημερίδα “ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ”

Γενική τιμή: 25€

Ειδική τιμή: 15€

ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Κατά την διάρκεια των εργασιών του Συνεδρίου θα πραγματοποιηθούν παράλληλα οι ακόλουθες Εκδηλώσεις και Κληδικές Συνεδρίες και Ενέργειες.

1. 10^η ετήσια εκδήλωση «ΑΠΟΛΛΩΝΕΙΑ ΒΡΑΒΕΙΑ».
2. Έκθεση Αθλητικής Γελοιογραφίας.
3. Ετήσια συγκέντρωση μελών ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ. & Σ.Ι.ΓΑ.
4. 4^η Πανελλήνια Συνδιάσκεψη Νομαρχιακών εκπροσώπων του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ.
5. Επιμορφωτικό σεμινάριο «Προπονητών ομαδικών αθλημάτων».
6. Πανελλήνια Σύνοδος Επαγγελματιών Ναυαγοσωστών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**Τηλ: 2109765100- 2109711213- 2109713665- 2109734341****www.maximumfitness.gr - www.siga.gr - www.studioone.gr - www.pepfa.gr - www.afstudies.gr**

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ, ΗΜΕΡΙΔΩΝ & ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

Προσοχή: Τα βιογραφικά & Ιδιότητες των Εισηγητών του Συνεδρίου παρουσιάζονται αναλυτικά στη σελίδα 34.

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

"PILATES METHOD" ΕΠΙΠΕΔΟ II

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 18.00

Αίθουσα: ΩΜΕΓΑ

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 09.00 - 14.00

Αίθουσα: ΟΜΙΚΡΟΝ

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν τη μέθοδο PILATES. Στα ομαδικά προγράμματα σε όλα τα γυμναστήρια οι αίσθουσες κατακλύζονται από φανατικούς φίλους του PILATES οι οποίοι αναζητούν τα θετικά οφέλη και τα εμφανή αποτελέσματα που προσφέρει η δημοφιλής 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 παραλλήλες
- 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 Διεθνούς Οργανισμού "PHYSIO PILATES"

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

"PERSONAL TRAINING"

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 14.00 - 20.00

Αίθουσα: ΛΑΜΔΑ

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 15.00

Αίθουσα: ΛΑΜΔΑ

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 πολυπληθή 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:

- Οι 5 καλύτερες ασκήσεις ανά μυϊκή ομάδα στο Personal Training.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

- Αξιολόγηση και προληπτική αντιμετώπιση ενδεχομένων επιπτώσεων στην υγεία του αθλούμενου από τη σωματική άσκηση.

Εισηγητής: Dr. Φώτης Αφεντούλης

- Συγκριτική και προοδευτική εκτίμηση των μεσοπρόθεσμων αποτελεσμάτων της προπόνησης στο βιολογικό profile του ασκούμενου.

Εισηγητής: Dr. Φώτης Αφεντούλης

- Η εξέλιξη στη λειτουργική προπόνηση (FUNCTIONAL TRAINING)

Εισηγητής: Μιχάλης Βραχάμης

- Υβριδική προπόνηση: Η μέθοδος της γεφύρωσης των προγραμμάτων δύναμης

Εισηγητής: Γιώργος Βαβέτσας

- Άσκηση και παθολογία της καρδιάς.

Εισηγητής: Dr. Λεωνίδας Παπασταύρου

- Πρόληψη και αντιμετώπιση καρδιοπαθών μέσω της άσκησης. Τι πρέπει να γνωρίζει ο σύγχρονος γυμναστής.

Εισηγητής: Dr. Λεωνίδας Παπασταύρου

- Διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους του αθλούμενου.

Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος

- Η πρώτη προσέγγιση του αθλούμενου στην προσωπική προπόνηση

Εισηγητής: Γιάννης Κωστής

- Τραυματισμοί και FUNCTIONAL TRAINING

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

“PILATES METHOD” ΕΠΙΠΕΔΟ Ι

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 14.00 - 20.00

Αίθουσα: ΟΜΙΚΡΟΝ

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 09.00 - 19.00

Αίθουσα: ΟΜΙΚΡΟΝ

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 προγράμματος 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 Επιμορφωτικό Σεμινάριο

"GROUP TRAINING FESTIVAL"

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 17.00

Αίθουσα: BALLROOM III

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 17.00

Αίθουσα: BALLROOM III

Σε αυτό το Διήμερο Σεμινάριο θα απολαύσετε ένα άκρως διασκεδαστικό είδος εκγύμνασης πολύ διαδεδομένο στο χώρο των γυμναστηρίων. Ο χορός ήταν πάντα χαρακτηριστικό στοιχείο του έλληνα και η χορογραφία αποτελεί ένα μέσο έκφρασης, εκγύμνασης αλλά κυρίως διασκέδασης. Σημαντικοί Aerobic Instructors θα σας δώσουν νέες ιδέες για καινούριες χορογραφικές δημιουργίες που θα ξεσηκώσουν τους αθλούμενους στα προγράμματα σας.

Θέματα & Εισηγητές:

• AEROBIC INSPIRATION

Έμπνευση, έμπνευση, έμπνευση, τα υπόλοιπα επί σκηνής.

Εισηγήτρια: Κατερίνα Παυλίδη

• FUN AEROBIC

Η ένταση στα ύψη η διάθεση δική σας.

Εισηγητής: Γιώργος Σαμιώτης

• LES MILLS SH'BAM

Υψηλής ενέργειας σωματική και καρδιοαναπνευστική άσκηση που μπορεί να ακολουθηθεί με ευκολία.

Εισηγήτρια: Τάνια Μείμαρδιν

• ZUMBA WITH FIONA

Η νέα τάση που έχει κατακλίσει τον πλανήτη. Συνδυάζει latin, samba, salsa, cha cha, merenque και ότι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε.

Εισηγήτρια: Fiona Fretweel

• **FIGHT BO**

Ένα μάθημα που θα κάνεις μάχη με νοτιό αντίπαλο.

Εισηγητής: Μιχάλης Καφετζής

• **TOTAL BODY ADVENTURE**

Ένα μάθημα που θα δώσει σχήμα και γραμμές στο σώμα. Πρόκληση και περιπέτεια για όλο σας το σώμα

Εισηγήτρια: Σοφία Παθέκα

• **AFTER SUMMER PARTY**

Μια αερόβια χορογραφία γεμάτη εμπνευστικές κινήσεις για να ξεκινήσει η νέα χρονιά.

Εισηγητής: Gigi Varsakis

• **CARDIOGRAPHY**

Ανεβάστε τους καρδιακούς σφυγμούς και πάμε....!!!

Εισηγητής: Παναγιώτης Κατσαούνος

• **AEROBIC MANIA**

Το Μάθημα αυτό το 2013 θα είναι η μανία της χρονιάς!!!

Εισηγητής: Δημήτρης Γούργος

Θεματικό εργαστήριο

"PILATES FLEX BAND"

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Μάθετε την τεχνική με την οποία θα μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε το λάστιχο Flex Band σε ασκήσεις Pilates. Στο θεματικό εργαστήριο αυτό θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκούμενων σας.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου

Θεματικό εργαστήριο

"PILATES GYM STICK"

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Το gym stick είναι ένα εργαλείο fitness, που ενεργοποιεί και ενδυναμώνει κάθε μυ του σώματος. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Θέτει σε λειτουργία όλες τις μυϊκές ομάδες, ενδυναμώνει και ενεργοποιεί ακόμα και τις μικρότερες μυϊκές ομάδες που είναι υπεύθυνες για την ισορροπία και την συναρμογή. Με το gym stick μπορούμε να εκτελέσουμε κάθε άσκηση με ασφαλή τρόπο, βασισμένη στις πέντε βασικές αρχές του Pilates.

Εισηγήτρια: Μάντη Περασάκη

Θεματικό εργαστήριο

"PILATES MAGIC CIRCLE"

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 16.00 - 19.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Ανανεώστε τη ρουτίνα του Pilates Mat Program χρησιμοποιώντας το Magic Circle. Το Magic Circle αυξάνει το φορτίο σε κάποιες ασκήσεις, ενώ σε κάποιες άλλες αυξάνει σημαντικά τη σταθεροποίηση. Αν είστε εκπαιδευτής Pilates το Magic Circle θα σας βοηθήσει να δώσετε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και να δημιουργήσετε ένα νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους για να τα ακολουθήσουν. Παρουσιαστείτε ανανεωμένοι και εντυπωσιακοί.

Εισηγήτρια: Μαίρη Πισινική

Θεματικό εργαστήριο**“ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ MARKETING
ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΩΝ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ”****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 09.30 - 14.00****Αίθουσα: ΘΗΤΑ**

Μια απλή, πρακτική, εφαρμόσιμη και αποτελεσματική παρουσίαση των πιο κάτω θεμάτων:

Θέματα:

- Γενικές αρχές αθλητικού marketing
- Μυωπικό marketing
- Ανάλυση ετοιμότητας της επιχείρησης
- Το μίγμα marketing και επικοινωνίας
- Κατάρτιση σχεδίων marketing γυμναστηρίου
- Γενικές αρχές διαχείρισης έργων σε μορφή παροχής υπηρεσίας
- Χρησιμοποίηση «εργαλείων» διαχείρισης έργων σε γυμναστήρια

Εισηγητής: Ιωάννης Αυθίνος**Θεματικό εργαστήριο****“STEP PARTY”****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00****Αίθουσα: BALLROOM III**

Η χορογραφία του aerobic μέσα στη αίθουσα μπορεί με πολλούς τρόπους να γίνει διασκεδαστική, ένας από αυτούς είναι η χρήση του step. Η σύνθεση χορογραφίας με χρήση του step προσδίδει στο aerobic δυναμικά στοιχεία που ικανοποιούν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς. Η χρήση του step στην αίθουσα μετράει ήδη αρκετές δεκαετίες πράγμα που αποδεικνύει την διαχρονική του αξία και την αγάπη του κόσμου.

Θέματα & Εισηγητές:**• S-STEP**

Η πρόκληση για κάθε ένα σας. Η ρυθμική κίνηση σε όλη την διάστασή της.

Εισηγήτρια: Άρτεμις Τζαβέλα**• ONE STEP. ONE LOVE**

Ατελείωτη αγάπη στο μοναδικό step

Εισηγητής: Mirjan Tahiraj**• STEP UP**

Ένα εξαιρετικό καρδιοαγγειακό αερόβιο πρόγραμμα.

Εισηγητής: Λευτέρης Καλλιτσουσάκης**Θεματικό εργαστήριο****“PILATES FIT BALL”****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00****Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Η Μπάλα ισορροπίας ή διαφορετικά Swiss Ball, Stabillity Ball, Gym Ball, Fit Ball κ.λπ, εφευρέθηκε με σκοπό την αποκατάσταση τραυματισμών. Σήμερα η Fit Ball χρησιμοποιείται από πολλές και διαφορετικές κατηγορίες ατόμων. Η μέθοδος Pilates αγκάλιασε το όργανο αυτό για τα σπουδαία οφέλη που παρέχει στο σημερινό άνθρωπο. Ενημέρωση πάνω στο ανεξάντλητο ασκησιολόγιο που προσφέρεται με τις fitball στη μέθοδο του Pilates. Έμφαση στο standing Pilates, στις ασκήσεις υποστήριξης της σπονδυλικής στήλης και τις εφαρμογές του functional training στο Pilates.

Εισηγήτριες: Κátια Βήνοϊδη, Φιλία Χιώτη

Θεματικό εργαστήριο**"ACTIVE BALLS"****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00****Αίθουσα: VIP**

Η μπάλα αποδεικνύεται καθημερινά τα τελευταία χρόνια ως μια συνεχώς ανερχόμενη τάση αλλά και κορυφαίο εργαλείο τόσο του Personal Trainer στα πλαίσια της λειτουργικής Προπόνησης που εφαρμόζει, όσο και στα ομαδικά προγράμματα. Τα διαφορετικά είδη μπάλας όπως οι Medicine Ball, Active Ball, Tonic Ball, Bosu, Jumper κτλ αυξάνουν τις δυνατότητες για προπονητική διαφοροποίηση σε μεγάλο βαθμό με μικρό κόστος και εύκολη μεταφορά. Είναι αδιανόητο ένας σύγχρονος Personal Trainer και ένας Fitness Instructor να μην γνωρίζουν ασκήσεις αλλά και τη μεθοδολογία της μπάλας σε όλες τις εφαρμογές της. Το εργαστήριο αυτό θα σας μυήσει αρχικά στη σημαντικότητα του συγκεκριμένου εργαλείου και στη συνέχεια θα σας δώσει το αρχικό ερέθισμα για την ενασχόληση σας με τις παραπάνω εφαρμογές, παρουσιάζοντας τις πιο σημαντικές από αυτές σε θεωρητικό επίπεδο και επίδειξη ασκιοδολογίου.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**Θεματικό εργαστήριο****"HATHA YOGA"****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00****Αίθουσα: ΛΑΜΔΑ**

Η Hatha Yoga είναι ένα πλήρες σύστημα σωματικών - αναπνευστικών ασκήσεων που σαν σκοπό έχουν την αρμονία του σώματος και του νου. Ειδικότερα στο σωματικό πεδίο η Yoga διαμορφώνει ένα δυνατό ευλύγιστο και καλογυμνασμένο σώμα χωρίς εντάσεις και μπλοκαρίσματα γεμάτο αρμονία και ζωντάνια.

Εισηγήτρια: Ιωάννα Δρανδάκη**Θεματικό εργαστήριο****"PILATES TONING BALLS"****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00****Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Το Toning ball είναι ένα νέο όργανο που 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 Toning Ball θα σας βοηθήσει να δώσετε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και να δημιουργήσει ένα νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους για να ακολουθήσουν τα τάξεις σας.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου**Θεματικό εργαστήριο****"ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΟΡΜΟΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ"****Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00****Αίθουσα: VIP**

Σε ένα τρίωρο θεματικό εργαστήριο θα δούμε αναλυτικά την επίδραση που έχουν στη στάση του σώματος μας και στη υγεία μας τα διάφορα μέρη του κορμού (ώμοι, στήθος, κοιλιά, πλάτη). Θα μελετήσουμε πως δημιουργείται η λήθαργος στάση του σώματος. Έπειτα θα κοιτάξουμε το ασκιοδολόγιο το οποίο θα κάνει σημαντική δουλειά για τη βελτίωση της στάσης και τον καλύτερο έλεγχο του κορμού. Ακόμη πως με μια ποικιλία ασκήσεων μπορούμε να ενδυναμώσουμε το άνω μέρος του σώματος, για να προστατέψουμε τη μέση

και να βελτιώσουμε τη καλή λειτουργία του σώματος, αλλά και την ψυχολογία μας. Θα δούμε ότι η προπόνηση των κοιλιακών μόνο, όπως συνίσταται συνήθως για αδύναμη μέση, δεν είναι αρκετά αποτελεσματική.

Εισηγητής: Gigi Varsakis

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

**“ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ
& ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ”**

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 14.30 - 17.30

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Με την επιμέλεια της Πανελληνίας Σχολής Ναυαγσσωστικής

Θέματικές Ενότητες:

• **Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση - Απόφραξη Αναπνευστικών Οδών - Λιποθυμία
Διαταραχές της Καρδιάς - Αιμορραγίες - Τραύματα - Επιληψία.

• **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ**

Αναγκαιότητα της Ναυαγσσωστικής και της ασφάλειας στο νερό - Ναυαγσσωστικά στυλ
Κολύμβησης - Ρυμουλκήσεις Πνιγμένου - Προσεγγίσεις - Λαβές Απεγκλωβισμού
Επιβιωτική Κολύμβηση - Είσοδος και Έξοδος από την πισίνα.

Εισηγητές: Γεώργιος Μπάκας, Γεωργία Τσουγγάνη

**Θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης
από την Πανελλήνια Σχολή Ναυαγσσωστικής**

Θεματικό εργαστήριο

“PILATES ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ”

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 16.00 - 19.00

Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ

Η βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμολογίας που επιτυγχάνεται μέσα από την "εκπαίδευση σώματος" που παρέχει η μέθοδος pilates την καθιστά βασική διαδικασία στην πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών. Βασική δομή προγράμματος αποκατάστασης με έμφαση στο pilates.

Εισηγητής: Ελπίδα Τσίντσιφα

Θεματικό εργαστήριο

“EXPERTISE DEVELOPMENT WORKSHOP”

Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 17.00 - 20.00

Αίθουσα: BALLROOM III

Όταν ο χορός συνάντησε το aerobic δημιουργήθηκαν πολλά διαφορετικά στυλ χορογραφίας που πάντα ταλαντεύονταν ανάμεσα σε κανόνες free style! Με την πάροδο του χρόνου καθώς οι χορογράφοι αναγνώριζαν τις απαιτήσεις των πελατών και τις τάσεις της εποχής, τα ειδικευμένα αυτά στυλ χορού απέκτησαν το δικό τους χαρακτήρα. Στη συνέχεια στις αίθουσες των ομαδικών προγραμμάτων σειρά είχαν οι πολεμικές τέχνες από τις οποίες πάρθηκαν κινήσεις, βήματα και τεχνικές για να δημιουργηθούν νέα προγράμματα που αποτελούν κορυφαία προτίμηση των αθλουμένων.

Θέματα & Εισηγητές:

• **WORK YOUR SWAGGAR**

Μια χορογραφία Hip Hop με ύψος. Εύκολες κινήσεις για να δουλέψεις το στυλ σου.

Εισηγητής: Gigi Varsakis

• LES MILLS BODY COMBAT

Μοναδική εθιστική και απολαυστική εμπειρία με κινήσεις πολεμικών τεχνών.

Εισηγήτρια: Σόνια Ανδριανού

• FREESTYLE AEROBIC

Η άσκηση γίνεται χορός και ο χορός διασκεδάση.

Εισηγητής: Μάριος Μελέτης

Θεματικό εργαστήριο

“PILATES ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ”

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00

Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ

Η αυτοσυγκέντρωση, η έμφαση στον πυρήνα, στο control του σώματος και η αυστηρότητα στην εκτέλεση των ασκήσεων είναι ανάμεσα στις αρχές του pilates αλλά και στα χαρακτηριστικά προπόνησης αθλητών υψηλού επιπέδου. Η χρήση των προγραμμάτων pilates για την σταθεροποίηση, την κινητοποίηση, την ενδυνάμωση του κορμού αλλά και του υπολοίπου σώματος μπορεί να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες ενός αθλητή, να περιορίσει την πιθανότητα τραυματισμού και να ανεβάσει τις επιδόσεις.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Θεματικό εργαστήριο

“VINYASA YOGA”

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00

Αίθουσα: ΩΜΕΓΑ

Η Yoga είναι ένας πανάρχαιος τρόπος άσκησης. Κάποια από τα χαρακτηριστικά της πλεονεκτήματα είναι η σωματική εκγύμναση, η πνευματική ανάταση και η ψυχική ευεξία. Εκατομμύρια ασκούμενοι σε όλο τον κόσμο εδώ και χιλιάδες χρόνια ασκούνται στη Yoga ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Σήμερα εφαρμόζονται πολλά διαφορετικά είδη Yoga, παραδοσιακά και σύγχρονα. Η Vinyasa Yoga είναι ένα άκρως δυναμικό και παραδοσιακό στυλ που συνδυάζει την κίνηση με την αναπνοή. Η Vinyasa Yoga στηρίζεται στα παραδοσιακά είδη, την Ashtanga Vinyasa Yoga και τη Hatha Yoga και είναι το πιο ευρέως διαδεδομένο είδος Yoga σε όλο τον κόσμο.

Εισηγήτρια: Ιωάννα Μπάτσιου

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

“MARKETING ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ, ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥΣ”

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Η σημερινή Οικονομική Κρίση, έχει οδηγήσει τους καταναλωτές σε νέες αγοραστικές συμπεριφορές. Η κατανάλωση όμως δεν έχει τελειώσει! Έχει απλώς αλλάξει μορφή. Το μυστικό της επιτυχίας κάθε ιδιοκτήτη ή μάνατζερ γυμναστηρίου είναι να γνωρίσει τον νέο καταναλωτή, να τον κερδίσει και να τον διατηρήσει. Μέσα από τις θεματικές ενότητες αυτού του σεμιναρίου θα αναπτυχθούν τα ακόλουθα αντικείμενα:

- Οι τελευταίες καταναλωτικές μελέτες
- Τα μυστικά της απόκτησης και διατήρησης πελατών στα γυμναστήρια
- Η μεθοδολογία για να σχεδιάζονται επιτυχημένες προσφορές
- Οι τεχνικές για την επιτυχημένη διαχείριση του Facebook και του Twitter
- Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων
- Βασικοί δείκτες απόδοσης γυμναστηρίου

Εισηγητές: Θέμης Σαρανταένας, Νεόφυτος Ιωάννου, Στάθης Γρηγοριάδης

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00**Αίθουσα: BALLROOM III**

Η μεταφορά του Personal Training στην αίθουσα των ομαδικών προγραμμάτων αφορά την τεχνική του Body Conditioning. Ο Instructor χρησιμοποιώντας τον ρυθμό της μουσικής δημιουργεί μια ομαδική προπόνηση με ή χωρίς εξοπλισμό. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η αύξηση της αντοχής και των σωματικών ορίων και κυρίως η προσωπική ικανοποίηση και η διασκέδαση είναι μερικά από τα πλεονεκτήματα που απολαμβάνει κάποιος από τα δυναμικά προγράμματα.

Θέματα & Εισηγητές:**• FUNCTIONAL BODY CROSS**

Σε αυτό το μάθημα θα δοκιμάσουμε τα σωματικά μας όρια.

Εισηγητής: Γιώργος Σαμιώτης

• LES MILLS BODY PUMP

Ιδανικό πρόγραμμα για όσους ζητούν μέγιστα αποτελέσματα στο συντομότερο χρόνο.

Εισηγητής: Γεράσιμος Κοηλιός

• TOTAL BODY

Συνολική σωματική άσκηση με ειδικούς προσανατολισμούς.

Εισηγητής: Δημήτρης Γούργος

• LES MILLS CXWORX

Επιστημονικής προσέγγισης δομημένη άσκηση που προσφέρεται για όλα τα επίπεδα.

Εισηγητής: Κώστας Παγγαλίδης

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00**Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

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

Είναι μια μορφή προπόνησης που μπορεί να προσαρμοσθεί στις ανάγκες των αθλητών, αθλουμένων και 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 όπως: μπάλες σε διάφορα μεγέθη και σχήματα, μεταλλικά rings, ιμάντες, λάστιχα, δίσκους ισορροπίας, κοντάρια, μπάρες κ.α.

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

Εισηγήτρια: Μάντη Πετσάκη

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 16.00 - 19.00**Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Η οργάνωση ενός μαθήματος Pilates με την χρήση bosu ενός από τα πιο δημοφιλή είδη εξοπλισμού σήμερα στο fitness και ειδικότερα στο functional training. Ανάλυση ασκήσεων με τις παραλλαγές τους για πιο αρχάριους αλλά και τις τροποποιήσεις για ένα πιο αθλητικό πρόγραμμα. Δομή και οργάνωση μαθήματος Pilates σε ένα ενδεικτικό μάθημα Master Class.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα**Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 17.00 - 20.00****Αίθουσα: BALLROOM III**

Τα τελευταία χρόνια η προπόνηση των μελών των γυμναστηρίων έχει στραφεί με ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε προγράμματα ολιστικής μορφής άσκησης. Τα προγράμματα αυτά είναι συνδυασμός Yoga, Tai Chi και Pilates. Είναι σχεδιασμένα για όσους αναζητούν να βελτιώσουν τη γενική φυσική τους κατάσταση, να χαλαρώσουν και να ελαττώσουν τα επίπεδα άγχους αλλά και να αυξήσουν την πνευματική τους διαύγεια. Η εφαρμογή τους απαιτεί χαμηλό επίπεδο συντονισμού και είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στις πιο ώριμες ηλικίες. **Ενημερωθείτε και μπείτε στη διαδικασία της νέας πρόκλησης ομαδικών προγραμμάτων.**

Θέματα & Εισηγητές:**• LES MILLS BODY BALANCE**

Αρμονικός συνδυασμός Yoga, Tai Chi και Pilates σχεδιασμένος για κάθε επίπεδο και ηλικία.

Εισηγήτρια: Νένα Ανεστοπούλου**• LES MILLS BODY VIVE**

Πρόγραμμα χαμηλής έντασης για σταδιακή προσαρμογή στην άσκηση.

Εισηγήτρια: Νένα Ανεστοπούλου**• FOREST YOGA**

Ένα πρωτοποριακό σύστημα Yoga, το οποίο πραγματικά και αποδεδειγμένα απευθύνεται σε ΟΛΟΥΣ.

Εισηγήτρια: Βασιλική Τρίγκα**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ****Τηλ: 2109765100- 2109711213- 2109713665- 2109734341****www.maximumfitness.gr - www.siga.gr - www.studioone.gr - www.pepfa.gr - www.afstudies.gr**

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ

Αυγουστίνη Παπανικολάου, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, Master Trainer Pilates, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία, επίσημη Καθηγήτρια του Οργανισμού "Physio Pilates"

Κάτια Γάγκου, Master Trainer Pilates, Ιδιοκτήτρια Pilates Studio, Μετεκπαίδευση στη μέθοδο Pilates στη Γερμανία, επίσημη Καθηγήτρια του Οργανισμού "Physio Pilates"

Ελπίδα Τσίντσιφα, PhD, MSc, Επιστημονικός Συνεργάτης Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης

Dr. Φώτης Αφεντούλης, Ιατρός

Μιχάλης Βραχάκης, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., υπεύθυνος Τομέα Μυϊκής Ενδυνάμωσης της A.F. STUDIES

Γιώργος Βαβέτσας, PhD, Κλινικός Εργοφυσιολόγος

Dr. Λεωνίδας Παπασταύρου, Καρδιοχειρουργός

Γιώργος Μουλίνος, Dr. Φυσιολογίας της άσκηση και διατροφής

Γιάννης Κωστής, MSc Αθλητικής Διατροφής, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α, Εργοφυσιολόγος Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου, υποψήφιος Διδάκτωρ στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Κατερίνα Παυλίδη, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., απόφοιτη του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. STUDIES

Γιώργος Σαμίωτης, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., υπεύθυνος διδακτικού προγράμματος της A.F. STUDIES

Τάνια Μειμαρίδη, Les Mills Hellas Head Trainer Sh Bam

Fiona Fretwell, Πιστοποιημένη εκπαιδύτρια Zumba από την Αγγλία, Πτυχιούχος του Cambrige Performing Arts College

Μιχάλης Καφετζής, υπεύθυνος Καθηγητής στο Fight Bo της A.F. STUDIES

Σοφία Παθέκα, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής στο Πανεπιστήμιο Urbino της Ιταλίας

Gigi Varsakis, Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Amsterdam, Professional Dance, Aerobic & Fitness Instructor

Παναγιώτης Κατσαούνος, Καθηγητής στα διπλώματα Group Exercise Leader & Choreo Masterworks της Studio One

Δημήτρης Γούργος, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Καθηγητής στο Group Training της A.F. STUDIES

Γιάννα Κωνσταντίνου, Pilates Master Trainer

Μάντη Περασάκη, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Pilates Master Trainer

Μαίρη Πισρινή, Pilates Master Trainer, Καθηγήτρια στη σχολή Studio One

Ιωάννης Αυθίνος, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών, υπεύθυνος ειδικότητας Αθλητική Διοίκηση

Άρτεμις Τζαβέλα, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α, απόφοιτη του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. STUDIES

Mirjan Tahiraj, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., καθηγητής του Studio One στα διπλώματα Group Exercise Leader & Choreo Masterworks

Λευτέρης Καλλιτσουνάκης, φοιτητής Τ.Ε.Φ.Α.Α., απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. STUDIES

Κάτια Βλησίδη, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Καθηγήτρια στο Pilates Academy της A.F. STUDIES

Φιλία Χιώτη, Καθηγήτρια στο Pilates Academy της A.F. STUDIES

Ιωάννα Δρανδάκη, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., υπεύθυνη οργάνωσης Studio One

Γεώργιος Μπάκας: Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με Ειδικότητα Κολύμησης, Διευθυντής ΠΑ.ΣΧ.ΝΑ., Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστών, Επαγγελματίας Ναυαγοσωστής

Γεωργία Τσουγγάνη: Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εκπαιδευτρια Ναυαγοσωστών, Επαγγελματίας Ναυαγοσωστήρια, Προπονήτρια Κολύμησης στον Ολυμπιακό

Σόνια Ανδριανού, LES Mills Hellas Head Trainer Body Combat

Μάριος Μελέτης, Φυσικοθεραπευτής, απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. STUDIES

Ιωάννα Μπάτσιου, Yoga Teacher of Vinyasa Yoga Academy A.F. Studies

Θέμης Σαρανταένας, Σύμβουλος marketing και ανάπτυξης μικρών επιχειρήσεων

Νεόφυτος Ιωάννου, Γενικός Διευθυντής Les Mills Hellas

Στάθης Γρηγοριάδης, Σύμβουλος Πληροφορικής Alpha Πληροφορική - Exedron

Γεράσιμος Κοΐιος, Les Mills Hellas Head Trainers Body Pump

Κώστας Παγγαλίδης, Les Mills Hellas Head Trainers Body Pump

Νένα Ανεστοπούλου, Les Mills Hellas Head Trainer Body Vive

Βασιλική Τρίγκα, Professional Yoga Instructor