

# 1<sup>η</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΥΝΟΔΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η Επίδραση της "ΚΡΙΣΗΣ" στο  
μέλλον των Αθλητικών Επιστημόνων  
& του Αθλητισμού

# 10<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ



## ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ

## Η μεγάλη συνάντηση του αθλητισμού

### Συνδιοργάνωση



Π.Ε.Π.Φ.Α.  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ  
ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



Σ.Ι.Γ.Α.  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

## ΑΘΗΝΑ 12-13 & 14 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012

Ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL.

### 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
- Πανελληνίας Εταιρείας Ιατρών Δημόσιας Υγείας
- Ινστιτούτου Διεθνούς & Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου
- Πανελληνίου Συνδέσμου Αθλητικών Οικονομολόγων & Στελεχών

Χορηγός Επικοινωνίας



Επιμέλεια & Συντονισμός



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1<sup>ης</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΣΥΝΟΔΟΥ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## Παρασκευή 12 Οκτωβρίου 2012

18.30 Εναρκτήρια Τελετή Συνόδου

## Σάββατο 13 Οκτωβρίου 2012

10.00-12.00 Κίνητρα στον Αθλητισμό: προτάσεις για την αλλαγή του θεσμικού πλαισίου.

12.00-14.00 DOPING: προτάσεις για την αντιμετώπιση του φαινομένου της χρήσης απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό.

14.00-15.30 Σχολικός Αθλητισμός: Ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η λειτουργία πρότυπης μονάδας αθλητικού σχολείου.

### **Πόσα, που και οι προϋποθέσεις λειτουργίας τους.**

15.30-17.30 Λονδίνο 2012: Αποτίμηση της Ελληνικής αγωνιστικής συμμετοχής και η παρουσία της Ελληνικής αποστολής.

17.30-19.00 Μ.Μ.Ε.: Η συμβολή τους στην ανάπτυξη του σχολικού, του ερασιτεχνικού, του μαζικού και του αγωνιστικού αθλητισμού.

## Κυριακή 14 Οκτωβρίου 2012

10.00-12.00 Παιδική παχυσαρκία και σωματική δραστηριότητα.

12.00-14.00 Διεθνής διατροφική απειλή.

14.00-15.00 Ποδόσφαιρο και κοινωνία, γελοιογραφικές μαρτυρίες.

Κώστας Βλάχος, γελοιογράφος.

Αθλητισμός και πολιτική στο στόχαστρο της γελοιογραφίας, μια διαχρονική προσέγγιση.

Παρασκευάς Σαμάρας, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Ερευνητής Ιστορικός Αθλητισμού

15.00-16.00 Μαζική άθληση: Ιδιωτικά - Δημόσια γυμναστήρια και αθλητικοί σύλλογοι, θεμιτός και αθέμιτος ανταγωνισμός.

## ΧΡΟΝΟΣ & ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Η Σύνοδος θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κυριακή 12 - 13 & 14 Οκτωβρίου 2012 στο ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL (Λεωφ. Συγγρού 89 - 93)

## ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Παρακολούθηση των εργασιών της Συνόδου
- Δίπλωμα συμμετοχής στη Σύνοδο
- Χαρτοφύλακας με υλικό της Συνόδου

- Επίσκεψη στην Έκθεση Αθλητικής Γελοιογραφίας
- Συμμετοχή στην τελετή έναρξης της Συνόδου
- Ειδική τιμή για την παρακολούθηση σεμιναρίων, ημερίδων και θεματικών εργαστηρίων που πραγματοποιούνται στο Συνέδριο "FITNESS MEETING 2012"

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Η συμμετοχή στη Σύνοδο είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλα τα οικονομικώς ενήμερα μέλη της Π.Ε.Π.Φ.Α και τους φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας της Συνόδου θα ακολουθηθεί συζήτηση.
- Οι συνάδελφοι που θέλουν να τακτοποιηθούν ταμειακά μπορούν να το πράξουν κατά την διάρκεια της Συνόδου στην γραμματεία.
- Παρακαλούνται όσοι επιθυμούν (Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, μέλη Διοικήσεων Συλλόγων, Νομικοί και άλλες συναφείς ειδικότητες) να συμμετέχουν στις θεματικές ενότητες της Συνόδου που αφορούν τα κίνητρα στον αθλητισμό, το Doping, την αποτίμηση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2012 και το πρότυπο αθλητικό σχολείο με εισήγηση (7'-10'), τοποθέτηση (5') ή παρέμβαση (3') να συμπληρώσουν το δελτίο συμμετοχής και να το αποστείλουν έως 05/10/2012 στο email [info@dgrigoriadis.gr](mailto:info@dgrigoriadis.gr) ή στο FAX 210-9713322.

## ΕΙΔΙΚΗ ΑΔΕΙΑ

- Για την Παρασκευή 12 Οκτωβρίου η Π.Ε.Π.Φ.Α. έχει μεριμνήσει να χορηγηθεί άδεια σε όλους τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που επιθυμούν να παρακολουθήσουν τις εργασίες της Συνόδου, με ειδική εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας. Για αυτό το λόγο οι συνάδελφοι τόσο της Πρωτοβάθμιας όσο και της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης θα λαμβάνουν, κατόπιν αιτήσεως τους, επιπλέον βεβαίωση συμμετοχής στην Σύνοδο, την οποία θα προσκομίζουν στα αντίστοιχα γραφεία εκπαίδευσης που ανήκουν.

## ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

- Επειδή η Σύνοδος εξελίσσεται παράλληλα με το 10ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο «FITNESS MEETING 2012», που συνδιοργανώνουν ο Π.Α.ΣΥ.ΓΥ. & ο Σ.Ι.Γ.Α. και στις εργασίες του οποίου περιλαμβάνονται σεμινάρια, ημερίδες και θεματικά εργαστήρια που αφορούν το FITNESS, για τα μέλη της Π.Ε.Π.Φ.Α. έχουμε εξασφαλίσει προνομιακές χρεώσεις (στην συνέχεια του εντύπου θα βρείτε σχετικές πληροφορίες).

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109765100- 2109711213- 2109713665- 2109734341

[www.pepfa.gr](http://www.pepfa.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ,  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΙΑΙΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α'

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι  
Ιστοσελίδα: [www.minedu.gov.gr](http://www.minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες: Ρ. Γεωργακόπουλος  
Αν. Πασχαλίδου  
Τηλέφωνο: 210-3442243  
210-3443422

Βαθμός Ασφαλείας:  
Να διατηρηθεί μέχρι:  
Βαθ. Προτεραιότητας:

Αθήνα, 25-09-2012  
Αρ. Πρωτ. 112975/Γ2

ΠΡΟΣ:

- Περιφερειακές Δ/νσεις Εκπ/σης
- Δ/νσεις Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης
- Γραφεία Σχολικών Συμβούλων Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπ/σης

ΚΟΙΝ.:

Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων  
Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α)  
Λεωφ. Κηφισίας 37 (ΟΑΚΑ), Κτίριο 1  
15123 Μαρούσι

#### ΘΕΜΑ: «1<sup>η</sup> Πανελλήνια Σύνοδος Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού»

Σας γνωστοποιούμε ότι η Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α) διοργανώνει την 1<sup>η</sup> Πανελλήνια Σύνοδο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με θέμα: «**Η επίδραση της “κρίσης” στο μέλλον των αθλητικών επιστημόνων και του Αθλητισμού**».

Η Σύνοδος θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα από 12 έως 14 Οκτωβρίου 2012, στο ξενοδοχείο INTERCONTINENTAL και μπορούν να την παρακολουθήσουν, χωρίς δαπάνη για το δημόσιο, εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ11.

Οι Διευθυντές των σχολικών μονάδων σε συνεργασία με τους Διευθυντές των Διευθύνσεων παρακαλούνται να διευκολύνουν τους εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να συμμετάσχουν στη Σύνοδο, εφόσον δεν παρακωλύεται η ομαλή λειτουργία των σχολείων.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.perfa.gr](http://www.perfa.gr) & [www.siga.gr](http://www.siga.gr)

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΣΩΤΗΡΗΣ ΓΚΛΑΒΑΣ

#### Εσωτ. Διανομή

- Γρ. Ειδικού Γραμματέα
- Δ/ση Φυσικής Αγωγής – Τμήμα Α'
- Δ/ση Σπουδών Δ.Ε., Τμήμα Α'
- Δ/ση Σπουδών Π.Ε., Τμήμα Α'

## ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

### ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ Εφαρμογές σε Ποδοσφαιρικές Ακαδημίες & Τμήματα Υποδομής

Με πρωταρχικό μέλημα την αξιόπιστη και έγκυρη επιμόρφωση και ενημέρωση των προπονητών ποδοσφαίρου και των Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα ποδοσφαίρου, διοργανώνουμε αυτό το σεμινάριο με θεματικό άξονα τη “ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ”, με εφαρμογές σε ποδοσφαιρικές ακαδημίες και τμήματα υποδομής.

### ΧΡΟΝΟΣ & ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 12 Οκτωβρίου 2012 από τις 10:00 έως 16:00, στην Αθήνα, στο ξενοδοχείο INERCONTINENTAL, Λεωφ. Συγγρού 89-93.

### ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ & ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

- Προπόνηση Τεχνικής - Τακτικής στις νεαρές ηλικίες  
Κώστας Κρασώνης MSc, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Τεχνικός Διευθυντής Ακαδημιών Ποδοσφαίρου
- Η επίδραση της προπόνησης Φυσικών Ικανοτήτων στις νεαρές ηλικίες  
Αθανάσιος Διγγελίδης MSc, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Τεχνικός Διευθυντής Ακαδημιών Ποδοσφαίρου
- Διοικητικές ικανότητες του προπονητή ποδοσφαίρου  
Ιωάννης Αυθίνος, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών
- Ο ρόλος των προπονητών στην ανάπτυξη και την εξέλιξη νεαρών ποδοσφαιριστών
- Σχέση προπονητών γονέων: όρια και βαθμός εμπλοκής  
Δέσποινα Κουάλη, Πτυχιούχος τμήματος Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου
- Μεγιστοποίηση της απόδοσης των νεαρών ποδοσφαιριστών  
Διαμαντής Γεωργούλιας Ε.Ε.Δ.Ι.Π. ΤΕΦΑΑ Αθηνών Ειδικότητα Ποδόσφαιρο, υποψήφιος Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας

Επιλογή θεμάτων και συντονισμός: Dr. Αριστομένης Σωτηρόπουλος, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών, Υπεύθυνος Ειδικότητας Ποδοσφαίρου

Δικαίωμα Συμμετοχής: 20€

Φοιτητές: 12€

## ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ- ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΤΗΝ ΣΥΝΟΔΟ

Επώνυμο

Όνομα

Πατρώνυμο

Επάγγελμα

Ειδικότητα (για τους Κ.Φ.Α.)

Έτος Αποφοίτησης (για τους Κ.Φ.Α.)

Τηλέφωνο

Κινητό

E-mail

Οδός

Αριθμός

Τ.Κ.

Δήμος/Κοινότητα

Νομός

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Π.Ε.Π.Φ.Α.

ΔΩΡΕΑΝ

Φοιτητές

ΔΩΡΕΑΝ

Σεμινάριο Προπονητικής Ποδοσφαίρου

20€

Φοιτητές ΤΕΦΑΑ

12€

## Σεμινάρια, Ημερίδες & Θεματικά Εργαστήρια του FITNESS MEETING 2012

Για το δικαίωμα συμμετοχής πληροφορίες στο υπόλοιπο πρόγραμμα.

Όσοι επιθυμούν συμμετοχή στις θεματικές ενότητες της Συνόδου παρακαλούμε συμπληρώστε ως ακολούθως:

Κίνητρα στον αθλητισμό

Εισόγηση

Τοποθέτηση

Παρέμβαση

DOPING

Αποτίμηση των Ολυμπιακών Αγώνων 2012

Πρότυπο αθλητικό σχολείο

Παρακαλώ συμπληρώστε το δελτίο συμμετοχής και αποστείλετε το στο e-mail [info@pepfa.gr](mailto:info@pepfa.gr) ή στο fax 210-9713322

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ, ΗΜΕΡΙΔΩΝ & ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

### 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 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 ασκσιολογίου επιπέδου II
- Βασικές ασκήσεις και παραλλαγές
- 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 & Κátια 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 πολυπλευρη 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 Κωτσής

- 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 - ύπια 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

#### • SH'BAM

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

**Εισηγήτρια:** Τάνια Μείμαριδη

#### • ZUMBA WITH FIONA

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

**Εισηγήτρια:** Fiona Fretweel

### • FIGHT BO

Ένα μάθημα που θα κάνεις μάχη με τον 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.

**Εισηγήτρια:** Gigi Varsakis

### • CARDIOGRAPHY

Ανεβάστε τους καρδιακούς σφιγμούς 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 Πισπινη

## Θεματικό εργαστήριο

## “ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ MARKETING ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ 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 Καλλιτσούνακης

## Θεματικό εργαστήριο

## “PILATES FIT BALL”

**Σάββατο 13/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00**

**Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Η Μπάλα Ισορροπίας ή διαφορετικά Swiss Ball, Stabilità Ball, Gym Ball, Fit Ball κλπ, 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 ασκσιολόγιο 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:** Κάτια Βηθσίδη, 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 ενσασόληση σας με τις παραπάνω εφαρμογές, παρουσιάζοντας τις πιο σημαντικές από αυτές σε θεωρητικό επίπεδο και επίδειξη ασκισιολογίου.

**Εισηγήτρια:** Ελπίδα Τσίτσιφα

## 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 ζωτικότητα.

**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 λάθος στάση του σώματος. Έπειτα θα κοιτάξουμε το ασκισιολόγιο 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.

**Εισηγήτρια:** 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 Ναυαγοσωστικής

### Θέματικές Ενότητες:

#### • Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

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

#### • ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ

Αναγκαιότητα της Ναυαγοσωστικής και της ασφάλειας στο νερό - Ναυαγοσωστικά στυλ Κοιλύμβησης - Ρυμουλκήσεις Πνιγμένου - Προσεγγίσεις - Λαβές Απεγκλωβισμού Επιβιωτική Κοιλύμβηση - Είσοδος και Έξοδος από την πισίνα.

**Εισηγητές:** Γεώργιος Μπάκας, Γεωργία Τσουγγάνη

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

## Θεματικό εργαστήριο

## “PILATES ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ”

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

**Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Η βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής 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.

**Εισηγήτρια:** 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 ύφος. Εύκολες κινήσεις για να δουλέψεις το στυλ σου.

**Εισηγήτρια:** Gigi Varsakis

### • BODY COMBAT

Μοναδική εθιστική και απολαυστική εμπειρία.

**Εισηγήτρια:** Σόνια Ανδριανού

### • FREESTYLE AEROBIC

Η άσκηση γίνεται χορός και ο χορός διασκέδαση.

**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 Τσίτσιτσιφα

## 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 πλέον εκτιμήματα 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 μάντζερ 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 Σαρανταένas, 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:****• BODY BALANCE - FUNCTIONAL BODY CROSS**

Σε αυτό το μάθημα θα δοκιμάσουμε τα σωματικά μας όρια.

**Εισηγητής:** Γιώργος Σαμιώτης

**• 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

**• CXWORK**

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, αθλούμενων 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, δίσκος 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 Περασάκη

**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 μπειτε στη διαδικασία της νέας πρόκλησης ομαδικών προγραμμάτων.**

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

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

**Εισηγήτρια:** Νένα Ανεστοπούλου**• 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