

22ND FITNESS CONVENTION

02-03 DECEMBER

Σ.Ε.Φ. (Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας)

03 STAGES

03 WORKSHOPS

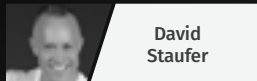
30 PRESENTERS

44 MASTERCLASSES



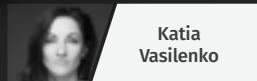
Diane Nye

Η Diane κατάγεται από την Βρετανία και ασχολείται επαγγελματικά με το Fitness από το 1989. Είναι καθηγήτρια της Polestar Pilates από το 2007 και Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Το 2011 έγινε Εκπαιδύτρια στη Μέθοδο Franklin μαθητεύοντας με τον Eric Franklin. Έχει έντονο ενδιαφέρον για τις μουπεριονιακές δομές και έχει παρακολουθήσει σεμινάρια Ανατομίας από καταξιωμένους Εισηγητές. Ταξιδεύει σε όλη τη Βρετανία και την Ευρώπη διδάσκοντας σεμινάρια και εκπαιδύοντας δασκάλους Pilates.



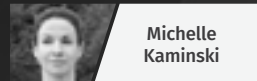
David Stauffer

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με μεταπτυχιακό στις μουσικές επιστήμες του University of North Carolina (USA). Έχει συμμετάσχει σε πολλούς διαγωνισμούς και έχει βραβευθεί το 2016 ως Men's Fitness Champion WFF, ενώ το 2012 πήρε τον τίτλο του πρωταθλητή National Men's Fitness στην Ιταλία καθώς και το αργυρό μετάλλιο στον διαγωνισμό Mr.Universe (WFF). Έχει 20ετή εμπειρία στο Personal Training και είναι διεθνής Εισηγητής σε 20 χώρες. Είναι υπεύθυνος από το 1993 στον τομέα ενδυνάμωσης στη μεγαλύτερη σχολή Fitness στην Ιταλία (I.I.F.) και επίσης συνεργάτης της FitEducation, της Move-On και της Aeromix. Σήμερα είναι ο διεθυντής της αλυσίδας γυμναστηρίων Tonic Italy.



Katia Vasilenko

Διεθνής εισηγήτρια fitness και Pilates, χορογράφος και χορεύτρια σε 20 χώρες με περισσότερα από 16 χρόνια εμπειρία. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Συντάκτρια πολυάριθμων προγραμμάτων της μεθόδου Pilates, Sterch, Aero, Step και χορού. Για πάνω από 12 χρόνια παραδίδει εκπαιδευτικά σεμινάρια της μεθόδου Pilates. Συντονίστρια, υπεύθυνη εκπαίδευσης και καθηγήτρια της Ακαδημίας Pilates και του διπλώματος Dan.S.A. της A.F. Studies.



Michelle Kaminski

Master Trainer του Transformational Hatha Yoga, Pranayama and Meditation και έχει εκπαιδευτεί υπό την άμεση καθοδήγηση του S. Vidyarnar στο Srirna Scool India. Είναι η διευθύντρια του Ευρωπαϊκού τμήματος του Yoga Alliance International και έχει σχεδόν 20 χρόνια εμπειρίας στη yoga. Έχει εκπαιδευτεί στην προγεννητική yoga από το Sitaran στο Λονδίνο, την παιδική yoga από το Rainbow Kid's και στη Yin Yoga από τον B. Clark στον Καναδά. Υπεύθυνη καθηγήτρια του διπλώματος Prenatal Yoga Teacher.



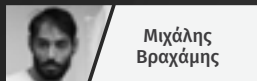
Αναστασία Αλεξανδρίδη

Διάσημη Ελληνίδα εισηγήτρια που διαμένει στη Γερμανία. Σπούδασε στο High College Jazz Dance της Νέας Υόρκης. Είναι γυναιτιά για την δυναμική της διδασκαλία, το πάθος, τη μεθοδολογία και τις εκπληκτικές χορογραφίες. Είναι διεθνής εισηγήτρια Dance Fitness από το 2001. Σε 20 χώρες. Δημιουργός της πρωτοποριακής μεθόδου εκγύμνασης «Kinetic Energy», η οποία είναι μια αναπτυσσόμενη τάση στο χώρο του fitness σε ολόκληρο τον κόσμο. Κριτής σε Ευρωπαϊκούς διαγωνισμούς στα μεγαλύτερα συνέδρια και σε διαγωνισμούς χορού. Η καλύτερη εισηγήτρια διεθνώς για το 2016. Συνεργάζεται με τη σχολή ως καθηγήτρια στο δίπλωμα Dan.S.A.



Γιώργος Σαμιώτης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Master Trainer της IFAA Germany. Ιδρυτής της A.F. Studies και διεθνής εισηγητής με σταθερή παρουσία σε σεμινάρια και συνέδρια σε όλη την Ευρώπη. Σύμβουλος ευρωπαϊκών σχολών Fitness. Διαθέτει πολυετή συνεργασία με τα σημαντικότερα Γυμναστήρια Πανελληνίως και μακρόχρονη εμπειρία στο Fitness Management, ως ιδιοκτήτης του Γυμναστηρίου Ethnic Fitness Club. Επιμελείται και διαμορφώνει το διδακτικό πρόγραμμα της Σχολής.



Μιχάλης Βραχάμης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση στο Personal Training. Υπεύθυνος στον τομέα Μυϊκής Ενδυνάμωσης της Σχολής από το 2000. Είναι NASM Certified Personal Trainer και CrossFit Level 1 Trainer. Έχει σταθερή παρουσία ως εισηγητής σε διεθνή συνέδρια και σεμινάρια, στα αντικείμενα του Body Power, Cross Training και Functional Training. Στη σχολή επιμελείται την ύλη και διδάσκει στα διπλώματα Personal Weight Trainer και Body & Weight Cross Trainer.



Δημήτρης Γουργός

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με 10ετή εμπειρία στα ομαδικά προγράμματα και στο Personal Training. Πρωταθλητής και προπονητής κολύμβησης. Εισηγητής σε πληθώρα σεμιναρίων και συνεδρίων Πανελλαδικά. Fitness Manager μεγάλων γυμναστηρίων. Βασικός καθηγητής της A.F. Studies στο δίπλωμα Group Training. Τα τελευταία χρόνια εκπροσωπεί επίσης την A.F. Studies σε πολλές χώρες της Ευρώπης.



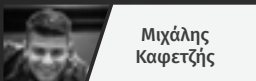
Νίκος Βαρδαβάς

NASM Master Personal Trainer με μεταπτυχιακό στην ανθρώπινη φυσιολογία. Απόφοιτος του Performance Enhancement, την καλύτερη παγκοσμίου ειδίκευση για αθλητές επαγγελματικού επιπέδου. Έχει δεκαετή εμπειρία στο χώρο του αθλητισμού και του Fitness στην Αμερική. Συνεργάζεται με τη σχολή ως καθηγητής στα διπλώματα Personal Weight Trainer.



Κάτια Βλησίδη

Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ Αθήνας και Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Έχει συνεργαστεί με πολλά Pilates studios στην ΕΛ-Λάδα και ειδικεύεται στην αποκατάσταση και στην εκγύμναση πριν και μετά τον τοκετό. Ασχολείται και με την προσωπική προπόνηση και με τα ομαδικά προγράμματα. Εισηγήτρια στα μεγαλύτερα συνέδρια της Ελλάδας. Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



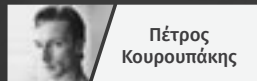
Μιχάλης Καφετζής

Απόφοιτος Presenter's Elite της A.F.Studies, κάτοχος διπλώματος Tae Bo από τον Billy Blanks και Fitboxe από τον Fausto Di Julio στην Ιταλία. Διαθέτει πολυετή εμπειρία ως δάσκαλος πολεμικών τεχνών και εισηγητής σεμιναρίων σε πανελλήνιο και ευρωπαϊκό επίπεδο. Ασχολείται επί σειρά ετών με το personal training, συνεργάζοντας με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια των Αθηνών. Συνεργάτης της A.F. Studies τα τελευταία 14 χρόνια και υπεύθυνος καθηγητής του διπλώματος Fight Bo.



Στέλλα Παπαγιάννη

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και NASM Certified Personal Trainer με σημαντικές διακρίσεις στο ενεργητικό της, έχοντας υπάρξει πρωταθλήτρια και ακολούθως προπονήτρια στίβου. Την τελευταία 10ετία διατηρεί συνεργασία με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας ως Personal Trainer. Συνεργάζεται με τη σχολή ως καθηγήτρια στα διπλώματα Personal & Weight Trainer.



Πέτρος Κουρουπάκης

Πτυχιούχος καθηγητής κλασικού και σύγχρονου χορού. Δίπλωμα διδασκαλίας συστήματος Vaganova της Pancho Vladigerov Academy of Bulgaria. εργάζεται ως χορεύτρια στο μπαλέτο της Εθνικής Λυρικής σκηνής. Καθηγήτρια στο City Unity College και υπεύθυνος των ειδικοτήτων Αεροβικής και Pilates. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance και ο μόνος εξειδικευμένος Certified Instructor Pilates For Dancers στην Ελλάδα, εκπαιδευμένος στις ΗΠΑ στο BASI Pilates. Συνεργάζεται με την A.F.Studies ως καθηγητής του Pilates Academy.



Marita Mittag

Απόφοιτος του Roehampton Institute London. Εκπαιδύθηκε στη Yoga και τη μέθοδο Pilates στην Αγγλία και συνεχίσει την μετεκπαίδευση στη την Αμερική. Έχει δίπλωμα Fitness and Nutrition από το ACE. Έχει διδάξει χορό, yoga και pilates σε Γερμανία, Αγγλία, Αμερική και Ελλάδα. Συνεργάζεται με την A.F. Studies ως υπεύθυνη της Ακαδημίας Yoga. Έχει 2000 ώρες εκπαίδευσης και έχει μαθητεύσει κοντά στους καλύτερους δασκάλους όπως Β. Baptiste, M. P.Jois, S. Vidyanaidha. Είναι YAI Registered Teacher και Worldwide Ambassador



Άρης Καπετανάκης

Είναι ο ιδρυτής/ διευθυντής της Porta Pandana - Ashtanga Yoga Shala της Αθήνας και ο τριπλός Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ashtanga Vinyasa Yoga. Έχει μελετήσει Ashtanga Yoga με τους Manju P. Jois, Nancy Gilgoff και Tim Miller. Είναι εξουσιοδοτημένος από τον Manju P. Jois να διδάσκει Ashtanga Vinyasa Yoga (Primary Series/ Intermediate Series/ Pranayama) και ως εκ τούτου είναι μέλος της γενεαλογίας του Sri K. Pattabhi Jois. Ο Άρης έχει διδάξει στην Ελλάδα, τη Γερμανία, το Βέλγιο και την Ουγγαρία. Επίσης, εξασκεί Aikido, Zazen και Reiki.



**Φιλία
Χιώτη**

Απόφοιτη της Yoga και Pilates Academy της A.F.Studies και Unnata Aerial Yoga Instructor of New York. Έχει πολυετή εμπειρία ως Personal Trainer σε Fitness Clubs της Αμερικής. Τα τελευταία χρόνια έχει συνεργαστεί με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας. Διδάσκει Aerial Yoga και Pilates σε στούντιο της Αθήνας. Είναι Υπεύθυνη καθηγήτρια στο δίπλωμα Aerial Fitness Instructor.



**Μάριος
Μελέτης**

Φυσικοθεραπευτής με ειδικότητα στις αθλητικές κακώσεις και Απόφοιτος του Presenter's Elite της A.F. Studies. Διατηρεί συνεργασία με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας και έχει διδάξει σε διπλώματα χορογραφίας σε ιδιωτικές σχολές Aerobic & Fitness στη Γαλλία. Διεθνής Εισηγητής σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Συνεργάζεται με την A.F. Studies ως καθηγήτρια στο δίπλωμα Cardio & Aerobic Instructor.



**Άρτεμις
Τζαβέλλα**

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και Απόφοιτη του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. Studies. Μέλος της Εθνικής ομάδας KARATE με σημαντικές διακρίσεις (5η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα). Fitness Manager σε γνωστό γυμναστήριο της Αθήνας. Τα τελευταία εννέα χρόνια έχει συνεργαστεί με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας ενώ παράλληλα εργάζεται ως Personal Trainer. Το 2012 κέρδισε την 3η θέση στον "Days For Fit Contest" στην Ιταλία, Καθηγήτρια στο δίπλωμα Group Training Instructor.



**Αντώνης
Ζέρβας**

Καθηγητής φυσικής αγωγής με μεταποδύση στην Αμερική. Είναι μέλος της παγκόσμιας ομοσπονδίας Fitness IHRSA και IDEA. Εργάζεται ως Personal Trainer από το 2003 και ως υπεύθυνος μονάδων εργασιακού αθλητισμού ιδιωτικών εταιριών και δημοσίων οργανισμών. Ιδιοκτήτης της AZZ FITNESS, στην οποία ανήκουν οι επίσημες αντιπροσωπείες της TRX, της Les Mills, της Trigger Point, της Flowin, της Antigravity Yoga και πιο πρόσφατα της Gun-ex.



**Λευτέρης
Καλλιτσουνάκης**

Φοιτητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. και Απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F.Studies. Αρίστος στο δίπλωμα Group Training Instructor της σχολής το 2011. Συνεργάζεται με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας. Το 2014 κέρδισε την 5η θέση στον Ευρωπαϊκό διαγωνισμό Leaderfit contest. Έχει διδάξει σε Ρωσία, Κύπρο και Ιταλία με μεγάλη επιτυχία. Καθηγητής στο δίπλωμα Group Training Instructor.



**Παύλος
Τερζόπουλος**

Απόφοιτος και Αριστούχος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. Studies. Νικητής του διαγωνισμού Aerobic της Tribal Fitness School στην Πολωνία. Έχει διδάξει σε Πολωνία και Ιταλία με μεγάλη επιτυχία. Τα τελευταία 5 χρόνια συνεργάζεται με γνωστά γυμναστήρια της Αθήνας. Συμμετέχει στα Συνέδρια και στα Event της σχολής από το 2010.



**Τίμος
Μπέκος**

Απόφοιτος και Αριστούχος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F.Studies. Τα τελευταία 5 χρόνια συνεργάζεται με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας. Νικητής του διαγωνισμού CYPRUS INTERNATIONAL FITNESS CONTEST το 2013. Εισηγητής στο συνέδριο "Rimini wellness 2014", ένα από τα μεγαλύτερα συνέδρια Fitness της Ευρώπης. Συμμετέχει στα Συνέδρια και στα Event της σχολής από το 2010.



**Κατερίνα
Παυλίδη**

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και Απόφοιτη του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. Studies. Διδάσκει προγράμματα Aerobic - Pilates - Fight Bo & Group Resistance από το 2008. Ξεκινάει για το μοναδικό στυλ της. Συμμετέχει στα Συνέδρια και στα Event της σχολής από το 2010



**Αναστάσιος
Μαντζούκας**

Έχει ζήσει στην Κίνα και έχει μαθητεύσει με κινέζους δασκάλους Tai chi και Yoga. Διαθέτει 15 ετη εμπειρία στα ολιστικά προγράμματα: Yoga, Pilates, Tai Chi, Chi Gong, Tao Yin. Συμμετέχει στα Συνέδρια της σχολής από το 2006. Καθηγήτρια του Yoga Academy της A.F.Studies.



**Αδριανή
Στρίγκου**

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών με ειδικότητα στην κολύμβηση. Πρωταθλήτρια κολύμβησης με σημαντικές νίκες σε πανελλήνιο επίπεδο και συμμετοχή σε παγκόσμια πρωταθλήματα. Fitness instructor από το 1999 και απόφοιτη της A.F. Studies από το 2001. Εργάστηκε στα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας για περισσότερα από 15 χρόνια και πλέον είναι ιδιοκτήτρια του Personal Studio Feel Better Kifisia. Καθηγήτρια στο δίπλωμα Cardio & Aerobic Instructor.



**Γιώργος
Παππάς**

Απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. Studies και των διπλωμάτων χορού, Professional Bronze Trophy And Half Silver Trophy Latin Dance And IDTA. Το 2013 κατέκτησε την πρώτη θέση στο πανελλήνιο διαγωνισμό χορού στην κατηγορία 3 Dance International Latin Open. Διατηρούσε πολυετή συνεργασία με την αλυσίδα Gene Kelly και συμμετείχε στο So You Think You Can Dance.



**Άνθη
Χατζισαράντη**

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών με ειδικότητα Χιονοδρομία. Απόφοιτος A.F. Studies στα διπλώματα Master Elite Choreography & Master Flowbility Trainer. Είναι Personal Trainer και διαθέτει πιστοποιήσεις TRX FORCE TRAINER Level 2, TRX Medecin Level 2 και PILATES από το Επαγγελματικό τμήμα του ILLIUM CENTER. Πολυετή πείρα στο κλασικό μπαλέτο, το μοντέρνο χορός και Flamenco. Είναι καθηγήτρια στο δίπλωμα της A.F.Studies "Flowbility Instructor Certification".



**Κορίνα
Δροσινάκη**

Απόφοιτη της A.F.Studies Pilates Academy και της Royal Academy of Dance. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Είναι βασική γυμναστριά στο pilates studio της A.F. Studies και επίσης εργάζεται στα μεγαλύτερα Pilates studios και γυμναστήρια της Αθήνας. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια με πασίγνωστους καθηγητές Pilates όπως Elizabeth Larkam, Rael Isakowitz, Jeremie Perroud, Cinzia Galletto και Maximilian Stohr. Εισηγήτρια στο ετήσιο συνέδριο της A.F. Studies. Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



**Κατερίνα
Σουλελέ**

Απόφοιτη της Ακαδημίας Pilates της A.F. Studies. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Διδάσκει ομαδικά και ατομικά μαθήματα Pilates στα κυριότερα Pilates studios και γυμναστήρια της Αθήνας. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια με πασίγνωστους καθηγητές Pilates όπως τους Elizabeth Larkam, Rael Isakowitz, Richard Orbach, Jeremie Perroud, Cinzia Galletto και Maximilian Stohr. Εισηγήτρια στο ετήσιο "Fitness Summit", Μόσχα, Ρωσία. Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



**Χρήστος
Καλογερόπουλος**

Απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F. Studies. Συνεργάζεται με γνωστά γυμναστήρια της Αθήνας από το 2013. Συμμετέχει στα Event της σχολής από το 2015.



**Στέλλα
Τζαβάρα**

Απόφοιτη του διπλώματος Group Training Instructor της A.F. Studies Συνεργάζεται με γνωστά γυμναστήρια της Αθήνας από το 2013. Συμμετέχει στα Event της σχολής από το 2015.

ΣΑΒΒΑΤΟ 02/12

ΖΩΝΗ Α | ΕΓΓΡΑΦΕΣ 8:00 - 8:30

HOURS

PILATES

YOGA

08:30 - 09:30

Diane Nye
Flow Progressions

09:30 - 10:30

Katia Vasilenko
Pilates with Small Weights

Marita Mittag - Άρης Καπετανάκης
Ashtanga Yoga

10:30 - 11:30

Κάτια Βλησίδη - Κατερίνα Σουλελέ
Prenatal Pilates with Props

Marita Mittag - Άρης Καπετανάκης
Ashtanga Yoga

BREAK [30 MINUTES]

12:00 - 13:00

A.F.Studies Pilates Team
Pilates Survivors

Φιλία Χιώτη
Rotational Spirals

13:00 - 14:00

Flowbility Team
Flowbility

Michelle Kaminski
Therapeutic Yoga

ΖΩΝΗ Β | ΕΓΓΡΑΦΕΣ 14:00 - 14:30

HOURS

FUNCTIONAL

CHOREOGRAPHY

14:30 - 15:30

Δημήτρης Γουργός
Weight Blast

Katia Vasilenko
Step

15:30 - 16:30

David Stauffer
Core Power Mix

Λευτέρης Καλλιτσουανάκης - Παύλος Τερζόπουλος
Aerobic

16:30 - 17:30

Αντώνης Ζέρβας
TRX® Circuit

Μάριος Μελέτης - Χρήστος Καλογερόπουλος
Aerobic

BREAK [30 MINUTES]

18:00 - 19:00

Μιχάλης Βραχάμης
Limitless Cross

Δημήτρης Γουργός - Τίμος Μπέκος
Step

19:00 - 20:00

Μιχάλης Καφετζής
Fight Bo

Αναστασία Αλεξανδρίδη - Άρτεμις Τζαβέλλα
Aerobic

20:00 - 21:00

David Stauffer
Legs-Cardio-Gluts/ABS

Γιώργος Παππάς - Στέλλα Τζαβάρια
Aerobic

ΚΥΡΙΑΚΗ 03/12

ΖΩΝΗ Α | ΕΓΓΡΑΦΕΣ 8:00 - 8:30

HOURS

PILATES

YOGA

08:30 - 09:30

Πέτρος Κουρουπάκης
Reformer on the Mat

09:30 - 10:30

Diane Nye
Pilates on Myofascial Connections

10:30 - 11:30

Κάτια Βλησίδη
Pilates with Tennis Ball

BREAK [30 MINUTES]

12:00 - 13:00

Katia Vasilenko - Κορίνα Δροσινάκη
Partner Pilates

13:00 - 14:00

Diane Nye
Franklin Method

Άρης Καπετανάκης
Pranayama (Breathing Techniques)

Michelle Kaminski
Prenatal Yoga

Αναστάσιος Μαντζούκας
Vinyasa Krama - Handstand

Marita Mittag
Vinyasa Krama - Meditative Sequence

ΖΩΝΗ Β | ΕΓΓΡΑΦΕΣ 14:00 - 14:30

HOURS

FUNCTIONAL

CHOREOGRAPHY

14:30 - 15:30

Flowbility Team
Flowbility

15:30 - 16:30

Δημήτρης Γουργός - Αδριανή Στριγκου
Athletic Condition

16:30 - 17:30

David Stauffer
3x3 Metabolic Interval Training

BREAK [30 MINUTES]

18:00 - 19:00

A.F.Studies Team
BWC Bootcamp

19:00 - 20:00

Αντώνης Ζέρβας
TRX® Functional

20:00 - 21:00

Λευτέρης Καλλιτσουνάκης - Παύλος Τερζόπουλος
Explosive Strength

Katia Vasilenko - Αναστασία Αλεξανδρίδη
Dan.S.A.

Άρτεμις Τζαβέλλα - Παύλος Τερζόπουλος - Κατερίνα Παυλίδη
Aerobic

Λευτέρης Καλλιτσουνάκης - Τίμος Μπέκος
Aerobic

Αναστασία Αλεξανδρίδη
Step

Katia Vasilenko
Aerobic

Δημήτρης Γουργός - Μάριος Μελέτης
Aerobic

PILATES BY DIANE NYE



ΣΑΒΒΑΤΟ 02/12 | 15:00 - 19:30: PILATES & MYOFASCIAL SLINGS

Οι μυοπεριτονιακές αλυσίδες μέσα από τις ασκήσεις Pilates. Επισκόπηση της περιτονίας και του τρόπου με τον οποίο συνδέει το σώμα, οι διάφορες μυοφασιακές συνέχειες και η σύνδεση τους με όλα τα είδη των διαφορετικών ασκήσεων Pilates και τις κινήσεις. Επίσης στο Workshop γίνεται αναφορά στον τρόπο με τον οποίο είναι ενεργές σε λειτουργικά, κινητικά μοτίβα όπως το για παράδειγμα το περπάτημα, το τρέξιμο και η ρίψη.

ΚΥΡΙΑΚΗ 03/12 | 15:00 - 19:30: PILATES & OSTEOPOROSIS

Τί είναι η ασθένεια της Οστεοπόρωσης και με ποιό τρόπο μας επηρεάζει; Ποιόί βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν αυτήν την ασθένεια και μπορεί να προληφθεί; Τί μπορούμε να κάνουμε εάν διαγνωστούμε με Οστεοπόρωση ή Οστεοπενία;

Το Workshop Οστεοπόρωσης καλύπτει γνωστικά όλα τα παραπάνω ερωτήματα. Οι σπουδαστές θα μάθουν επίσης Ασκήσεις Pilates που βοηθούν στο χτίσιμο πιο γερών οστών, ασκήσεις που αντενδείκνυνται και πως μπορούν ο τρόπος ζωής, η διατροφή και η φαρμακευτική αγωγή να βοηθήσουν;

PERSONAL TRAINING

By **ΝΙΚΟΣ ΒΑΡΔΑΒΑΣ & ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ**



ΣΑΒΒΑΤΟ 02/12 | 09:00 - 14:00: Fat Burning. From Theory to Practice!

Είναι κοινώς παραδεκτό ότι ένα πολύ σημαντικό ποσοστό ασκουμένων έχουν σαν στόχο την απώλεια λίπους. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι ο συνδυασμός διατροφής με άσκηση επιτυγχάνει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Τι είδους άσκηση όμως; Σε αυτό το Workshop θα μάθεις:

1. Ποιο είναι το είδος προπόνησης που θα σου φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα.
2. Τι είναι καλύτερο; προπόνηση με αντιστάσεις ή χωρίς;
3. Πως μπορείς να διαρθρώσεις κορυφαίες μεταβολικές προπονήσεις για τα μέγιστα αποτελέσματα στο μικρότερο χρονικό διάστημα είτε σε γυμναστήριο είτε σε σπίτι με ελάχιστο έως καθόλου εξοπλισμό.

CROSS-FUNCTIONAL

By **ΜΙΧΑΛΗΣ ΒΡΑΧΑΜΗΣ**



ΚΥΡΙΑΚΗ 03/12 | 09:00 - 14:00: Training Cycles

Ο χώρος του Cross-Functional στην Ελλάδα έχει πια ωριμάσει, με τις προσδοκίες των γυμναζομένων να αυξάνονται παράλληλα με τις ανησυχίες των προπονητών, οι οποίοι πια δεν ψάχνουν ΜΟΝΟ το διαφορετικό ασκησιολόγιο. Το Workshop αυτό έχει σκοπό να οργανώσει τη σκέψη γύρω από την εναλλακτική προπόνηση και να δώσει νέα πνοή στα προγράμματα σας μέσα από έξυπνους συνδυασμούς ασκήσεων, ενδιαφέρουσες τακτικές που "προκαλούν" τους ασκούμενους και ταυτόχρονα φέρνουν αποτέλεσμα.

Η ύλη του Workshop περιλαμβάνει:

1. Πως εφαρμόζεται η προπόνηση στο χώρο του Cross Training
2. Ποιοι παράγοντες απόδοσης επηρεάζονται και με ποιο τρόπο
3. Πως οργανώνεται ένας μεσόκυκλος με μεγάλη ποικιλία προπονήσεων

PRICELIST

	ΕΩΣ: 20/11/2017	ΑΠΟ: 21/11/2017
ΖΩΝΗ Α PILATES - YOGA	50 €	60 €
ΖΩΝΗ Β FUNCTIONAL - CHOREOGRAPHY	50 €	60 €
FULL PASS	80 €	90 €

WORKSHOPS

	ΕΩΣ: 20/11/2017	ΑΠΟ: 21/11/2017
Pilates by Diane Nye	180 €	200 €
Personal Training by Νίκος Βαρδαβάς & Στέλλα Παπαγιάννη	90 €	100 €
Cross - Functional Training by Μιχάλης Βραχάμης	90 €	100 €

ΕΚΠΤΩΣΗ 20%

ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ **A.F.STUDIES** - ΦΟΙΤΗΤΕΣ & ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ **T.E.Φ.Α.Α.**

Δεν ισχύει για τα WORKSHOPS

ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

1. ΑΙΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΔΡΑ ΤΗΣ A.F. STUDIES

Γυμναστήριο Ethnic Fitness Club,
Αγίου Δημητρίου 35,
Άγ. Δημήτριος, Τ: 210 9715 046, F: 210 9715 628

2. ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

Λογαριασμός ALPHA BANK:
156002320001842
(IBAN- GR27 0140 1560 1560 0232 0001 842)

3. ONLINE

Συμπλήρωση της
ηλεκτρονικής αίτησης:
www.afstudies.gr/22nd-fitness-convention



A.F. STUDIES - ΑΘΗΝΑ Γυμναστήριο ETHNIC FITNESS CLUB

ETHNIC
FITNESS CLUB

Αγίου Δημητρίου 35, Άγιος Δημήτριος (Πλησίον μετρό Δάφνης)
Τηλ.: 210 9715046 | Fax: 210 9715628 | Κιν.: 6955464685 | Email: afst@otenet.gr
Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Στέλιος Μπραζιώτης

A.F. STUDIES - ΚΟΜΟΤΗΝΗ
Γυμναστήριο ACTION



Λέοντος Αρμενίου 4,
Τηλ.: 25310 29019
Email: palesf@otenet.gr
Υπεύθυνος Επικοινωνίας:
Άκης Παλλές

A.F. STUDIES - ΚΡΗΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ FITNESS MOTIVATION



Αριστοτέλους 39,
Κουνουπιδιανά, Χανιά
Τηλ.: 28210 64199
Υπεύθυνος Επικοινωνίας:
Γιώργος Κοκκινιάκης

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

