



BE PART OF THE **FITNESS** EVOLUTION

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ 2023 - 2024

Ο κορυφαίος Εκπαιδευτικός Φορέας Fitness στην Ελλάδα με 27ετή πορεία και εμπειρία!

✓ **ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ**
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ FITNESS, EUROPEACTIVE

✓ **ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**
YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL ΙΝΔΙΑΣ.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΟ FITNESS ΕΧΟΝΤΑΣ:

- 25+ χρόνια επιτυχούς πορείας & εμπειρίας, με απόλυτη γνώση των τάσεων του fitness και των σύγχρονων αναγκών της αγοράς.
- Έλληνες και Ευρωπαίους Καθηγητές που αποτελούν επί σειρά ετών εισηγητές σεμιναρίων και συνεδρίων σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Διαπιστευμένες πιστοποιήσεις και προγράμματα από Φορείς διεθνούς κύρους, αναγνωρισμένα από Παγκόσμιους Οργανισμούς.
- Εκπαιδευτικά προγράμματα με δυνατότητα Εξ Αποστάσεως παρακολούθησης μέσω σύγχρονης Πλατφόρμας Ψηφιακής Εκπαίδευσης με πληθώρα δυνατοτήτων!
- Γραφείο εύρεσης εργασίας & πλατφόρμα Επαγγελματικής Δικτύωσης μέσω της οποίας υποστηρίζει και προωθεί με τον πλέον σύγχρονο τρόπο τους απόφοιτους της!
- Κίνητρο όχι μόνο την παροχή αναγνωρισμένης εκπαίδευσης, αλλά και την καλλιέργεια ενός ευρύτερου οράματος στους σπουδαστές, σύμφωνα με αξίες & στόχους γύρω από την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη που σχετίζεται με το fitness και το well-being.

BE PART OF THE FITNESS EVOLUTION!



ACCREDITED BY



Η A.F. Studies κατέχει πιστοποίηση από τον οργανισμό EuropeActive ότι πληροί τις προδιαγραφές που έχει θέσει η επιτροπή του, EuropeActive Professional Standards.

Τα πρότυπα και οι προδιαγραφές που χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό έχουν αναπτυχθεί μέσα από εκτενή διαβούλευση ώστε να καθορίζουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτείται να κατέχει ο σύγχρονος επαγγελματίας στον τομέα της άσκησης.

Ο οργανισμός EuropeActive αποτελεί τον κορυφαίο μη-κερδοσκοπικό οργανισμό που εκπροσωπεί το σύνολο του ευρωπαϊκού τομέα της υγείας και του Fitness στις Βρυξέλλες.

Επίσης είναι ένας φορέας θέσπισης προτύπων στον τομέα της υγείας και του Fitness και προωθεί τις βέλτιστες πρακτικές στην εκπαίδευση και την κατάρτιση, με απώτερο

στόχο να αυξηθεί η ποιότητα των υπηρεσιών και των αποτελεσμάτων των πελατών.

Η A.F.Studies, ως διαπιστευμένος Φορέας, παρέχει τις παρακάτω πιστοποιήσεις:

Personal Trainer - EQF L4

Pilates Teacher - EQF L4

Group Fitness Instructor - EQF L3

Όλοι οι απόφοιτοι των παραπάνω διπλωμάτων έχουν την δυνατότητα να κάνουν εγγραφή στο Ευρωπαϊκό Μητρώο Επαγγελματιών Άσκησης "EREPS" (European Register of Exercise Professionals) μέσω του site **www.europeactive.eu**.

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ



Παγκόσμια πιστοποίηση από τον Διεθνή Οργανισμό Pilates Method Alliance.



Αποκλειστική συνεργασία και παγκόσμια πιστοποίηση από την TRX Suspension Training.



Παγκόσμια Πιστοποίηση από τον Διεθνή Οργανισμό Yoga Alliance International Ινδίας.



Το αποκλειστικό πρόγραμμα της A.F.Studies με τις πολυάριθμες τιμητικές διακρίσεις.



Παγκόσμια Πιστοποίηση από την Bosu Balance Trainer.

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ A.F. STUDIES



ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΙΩΤΗΣ

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.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗ

Διάσημη Ελληνίδα εισηγήτρια που διαμένει στη Γερμανία. Σπούδασε στο High College Jazz Dance της Νέας Υόρκης. Είναι γνωστή 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.



KATIA VASILENKO

Διεθνής εισηγήτρια fitness και Pilates, χορογράφος και χορεύτρια σε 20 χώρες με περισσότερα από 16 χρόνια εμπειρίας Certified Pilates Teacher απο τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Συντάκτης πολυάριθμων προγραμμάτων της μεθόδου Pilates, Stretch, Aero, Step και χορού. Για πάνω από 12 χρόνια παραδίδει εκπαιδευτικά σεμινάρια της μεθόδου Pilates. Συντονίστρια, υπεύθυνη εκπαίδευσης και καθηγήτρια της Ακαδημίας Pilates.



ΜΙΧΑΛΗΣ ΒΡΑΧΑΜΗΣ

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 2 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.



ΚΟΡΙΝΑ ΔΑΥΡΟΥ

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Master Trainer της IFAA Germany. Ιδρύτρια της A.F. Studies και εισηγήτρια με πολυετή εμπειρία σε σεμινάρια και συνέδρια σε Ελλάδα και Ευρώπη. Μία από τις σημαντικότερες International Presenters με συστηματική παρουσία σε διεθνείς διοργανώσεις. Υπεύθυνη Οργάνωσης και Δημοσίων Σχέσεων της A.F. Studies.



MARITA MITTAG

Απόφοιτος του Roehampton Institute London. Εκπαιδεύτηκε στη Yoga και τη μέθοδο Pilates στην Αγγλία και συνέχισε την μετεκπαίδευσή της στην 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 B. Baptiste, M. P.Jois, S. Vidyananda. Είναι Registered Teacher Και Worldwide Ambassador του οργανισμού Yoga Alliance International.



ΣΠΥΡΟΣ ΒΑΡΟΤΣΗΣ

Πτυχιούχος του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης στην Επιστήμη Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού το 2005, με ειδικότητες στην καλαθοσφαίριση, στην προπόνηση αθλητών και στην γυμναστική για τον μαζικό αθλητισμό. Έχει MSc στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία & Διατροφή του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και έχει μετεκπαιδευτεί στις Βασικές Αρχές Διαχείρισης Παχυσαρκίας Ενηλίκων επίσης του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Είναι πιστοποιημένος Group Exercise Trainer, Personal Trainer, Yoga & Pilates Teacher.



LUCA LOLLETTI

Ο Luca Lolletti κατάγεται από την Ιταλία και έχει πτυχίο στην «Αθλητική Επιστήμη» και μεταπτυχιακό δίπλωμα στην «Επιστήμη του αθλητισμού και της άσκησης». Είναι διεθνής Presenter AquaFitness και καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Τορίνο στο Τμήμα Αθλητικής Επιστήμης (SUISM), «Εκγύμναση σε νερό για αθλητική απόδοση». Είναι ιδρυτής της «Crazy4Water» (ιταλική σχολή κατάρτισης στο aquafitness) και συγγραφέας του βιβλίου «Allenarsi in Acqua». Υπεύθυνος καθηγητής του διπλώματος Aqua Aerobic Instructor.



ΑΝΤΩΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ

Καθηγητής φυσικής αγωγής με μετεκπαίδευση 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 A2Z FITNESS, στην οποία ανήκουν οι επίσημες αντιπροσωπείες της TRX, της Trigger Point, της Flowin, της Antigravity Yoga και από τον Φεβρουάριο του 2016 και η εταιρία Les Mills.



ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ

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 στο δίπλωμα Personal Weight Trainer.



ΑΡΗΣ ΜΥΡΚΟΣ

Υποψήφιος διδάκτωρ του ΔΠΘ στο γνωστικό αντικείμενο 'φυσιολογία της άσκησης'. Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου 'Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης'. Μέλος της εταιρείας βιοχημείας και φυσιολογίας της άσκησης. Τα τελευταία 8 χρόνια έχει αδιάκοπη παρουσία ως ομιλητής σε διεθνή συνέδρια και έχει δημοσιεύσει πληθώρα εργασιών. Είναι Founder & CEO του sciencetraining.gr και έχει προπονήσει >400 αθλητές αντοχής. Ο ίδιος συμμετέχει σε μαραθώνιους και υπερμαραθώνιους δρόμους, αλλά και Ironman triathlon. Το διάστημα 2011-2014 διετέλεσε καθηγητής της AF Studies στο τμήμα της Κομοτηνής.



ARJUN GOSWAMI

Έγινε Grandmaster της yoga υπο την καθοδήγηση του Sri Swami Vidyanand (Ιδρυτής/ Διευθυντής της YAI και Srma School of Transformational Hatha Yoga). έχει εκπαιδευτεί στα κλασικά μονοπάτια της yoga, της Hatha Yoga, Raj Yoga and Bhakti Yoga από εξαιρετικούς δασκάλους στην Ινδία. Ο Arjun συνεργάζεται με την ADIDAS και τη REEBOK για πρωτοβουλίες της yoga στην Ινδία και επίσης έχει πραγματοποιήσει επιτυχώς εταιρικές καμπάνιες με εταιρίες όπως οι Microsoft, Google, Siemens και το Υπουργείο Εξωτερικών.



ΘΕΜΗΣ ΔΟΥΣΚΑΣ

Απόφοιτος Σ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών, εισηγητής σε συνέδρια και σεμινάρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό σχετικά με την αθλητική απόδοση και το Personal Training. Εκπαιδευτής σε ιδιωτικούς φορείς Fitness από το 2007 και Personal Trainer από το 2003 σε μεγάλα γυμναστήρια των Αθηνών με ειδίκευση στις μυοσκελετικές δυσλειτουργίες και την αθλητική απόδοση. Καθηγητής στο δίπλωμα Personal Weight Trainer.



ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗΣ

Τελειόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α. και Απόφοιτος του διπλώματος Presenter's Elite της A.F.Studies. Αρίστευσε 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, Τσεχία, Ρουμανία και Ιταλία με μεγάλη επιτυχία. Καθηγητής στο δίπλωμα Personal Weight Trainer.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΟΥΡΓΟΣ

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 επάξια την A.F. Studies σε πολλές χώρες της Ευρώπης.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΑΝΤΖΟΥΚΑΣ

Έχει ζήσει στην Κίνα και έχει μαθητεύσει με κινέζους δασκάλους Tai chi και Yoga. Έχει παρακολουθήσει πολλά εκπαιδευτικά σεμινάρια ολιστικών τεχνών με έτος εκκίνησης το 1998. Διαθέτει 15 ετη εμπειρία στα ολιστικά προγράμματα: Yoga, Pilates, Tai Chi, Chi Gong, Ταο Yin. Συμμετέχει στα Συνέδρια της σχολής από το 2006. Καθηγητής του Yoga Academy της A.F.Studies.



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΦΑΣ

Κλινικός διατροφολόγος- διαιτολόγος . Απόφοιτος του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Α.Τ.Ε.Ι. Σητείας το 2006. Κατέχει ένα μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην ανθρώπινη διατροφή με εξειδίκευση στην κλινική διατροφή (M.Sc in Human Nutrition with specialisation in Clinical Nutrition) του Πανεπιστημίου της Σκωτίας και έχει ολοκληρώσει την μετεκπαίδευση του πάνω στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών (Νευρική Ανορεξία και Βουλιμία) και Παχυσαρκίας. Απο τον Δεκέμβριο του 2007 διατηρεί το δικό του προσωπικό γραφείο στην Γλυφάδα.



ΛΙΝΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, σπούδασε Αθλητική Ψυχολογία στην Αγγλία όπου και συνεργάστηκε με κορυφαία Fitness Club. Υποψήφιος Διδάκτορας PhD στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και Ομοσπονδιακός Προπονητής Μπαντμιντον της Ε.Ο.Φ.Σ.Α. Fitness Manager γνωστών γυμναστηρίων σε Ελλάδα και Κύπρο και Personal Trainer πολλών διασημοτήτων σε Ελλάδα και εξωτερικό. Υπεύθυνος καθηγητής του διπλώματος Fitball της A.F. Studies.



ΑΡΓΥΡΩ ΔΕΛΗ

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και Απόφοιτη των Ακαδημιών Pilates & Yoga της A.F. Studies. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στη Διαχείριση της Γήρανσης και στα χρόνια νοσήματα στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Pilates Teacher στο Pilates Studio της A.F. Studies (Ethnic Hall). Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



ΚΟΡΙΝΑ ΔΡΟΣΙΝΑΚΗ

Απόφοιτη της A.F.Studies Pilates Academy και της Royal Academy of Dance. Certified Pilates Teacher από τον οργανισμό Pilates Method Alliance. Είναι βασική γυμνάστρια 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. Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



ΜΥΡΩΝΑΣ ΣΤΡΑΤΗΣ

Απόφοιτος της Ακαδημίας Pilates της A.F. Studies. Έχει εργαστεί ως Pilates Instructor σε διάφορα στούντιο της Αθήνας και πλέον διατηρεί τον δικό του χώρο. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια με καθηγητές Pilates, όπως οι Lolita San Miguel, Diane Nye, Maximilian Stohr, Giuseppe Orizzonte και Jean Claude Nelson. Καθηγητής στην Ακαδημία Pilates της A.F. Studies.



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΟΥΛΕΛΕ

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.



ΑΔΡΙΑΝΗ ΣΤΡΙΓΚΟΥ

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 Group Fitness Instructor.



ΑΡΙΣΤΕΑ ΙΑΤΡΙΔΟΥ

απόφοιτος της A.f. Studies Pilates Academy και της Κρατικής Σχολής Ορχηστικής Τέχνης (National School of Dance). Διδάσκει ομαδικά και ατομικά μαθήματα Pilates στα γνωστά Pilates Studios και γυμναστήρια της Αθήνας, όπως επίσης κλασικό μπαλέτο και σύγχρονο χορό σε σχολές χορού. Έχει χορέψει για μεγάλους Έλληνες και Διεθνείς χορογράφους σε φεστιβάλ χορού και θέατρα στην Ελλάδα. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια με καθηγητές Pilates, όπως οι Lolita San Miguel, Diane Nye, Maximilian Stohr, Giuseppe Orizzonte και Jean Claude Nelson. Η Αριστεά στη σχολή μας είναι Καθηγήτρια στην Ακαδημία Pilates.



ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ

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 Events της σχολής από το 2010.



ΗΛΙΑΣ ΛΥΜΠΕΡΙΑΔΗΣ

Απόφοιτος Ιατρικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με ειδικότητα Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Δίπλωμα Πιστοποίησης Ιατρικού Βελονισμού (ICMART). Συνεργάζεται με την A.F. Studies τα τελευταία 4 χρόνια, διδάσκοντας αθλητιατρική και Πρώτες Βοήθειες στο Δίπλωμα Personal & Weight Trainer.



ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΩΡΡΑΣ

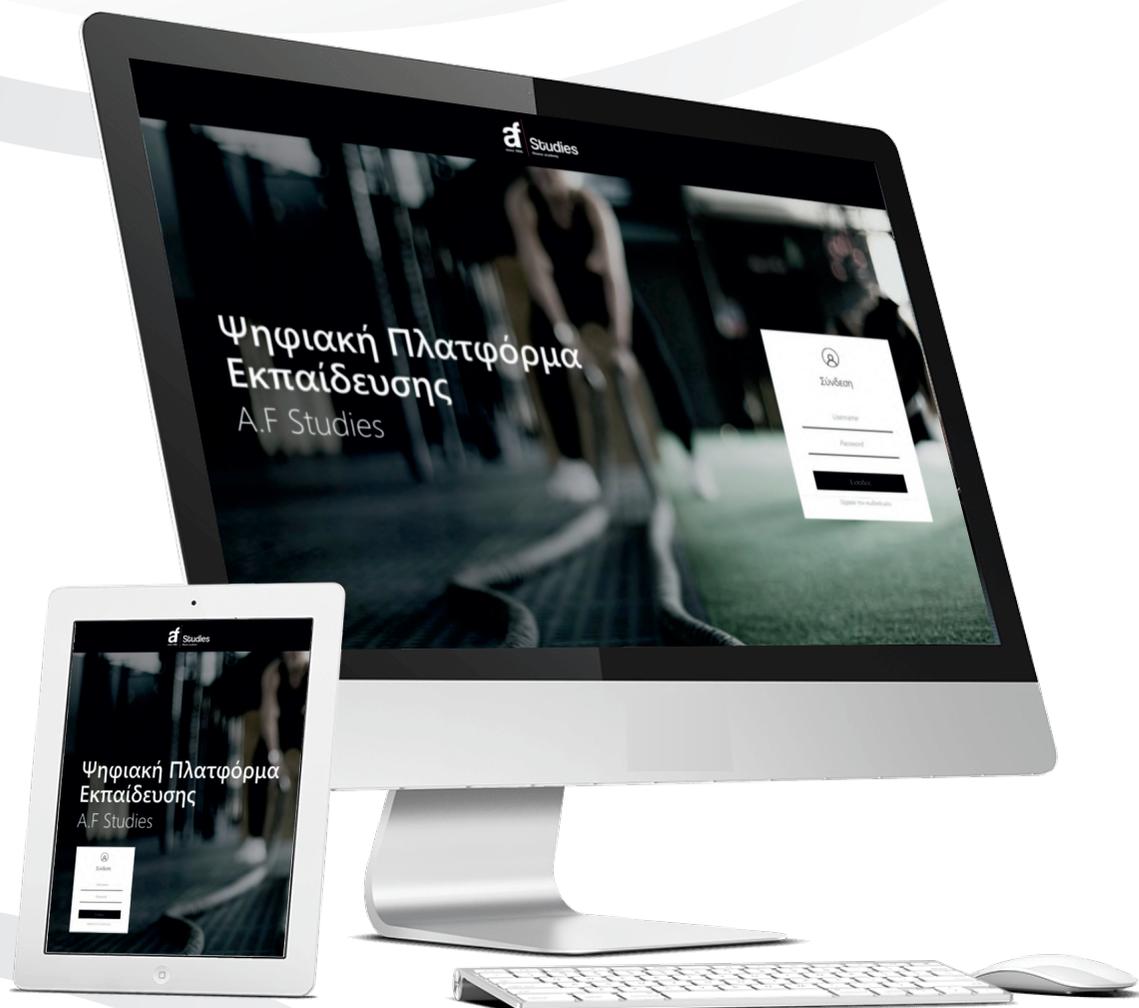
Πτυχιούχος της Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ και της Στρατιωτικής Σχολής Ιατρικών Σωμάτων. Ειδικεύτηκε στη Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση στο 401 ΓΣΝΑ και το Ασκληπιείο Βούλας, ενώ είναι κάτοχος και του Ευρωπαϊκού τίτλου της ειδικότητας της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Διευθυντής της φυσιατρικής κλινικής του 401 ΓΣΝΑ. Από το 2011 είναι επίσης Διευθυντής στο Διακλαδικό Κέντρο Φυσικής και Ιατρικής Αποκατάστασης Ενόπλων Δυνάμεων. Επιστημονικός συνεργάτης του διπλώματος Pilates Special Cases της Σχολής.



ΜΑΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΑΔΑΚΗΣ

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών με ειδικευση στην αποκατάσταση μυοσκελετικών δυσλειτουργιών και στην άσκηση ειδικών πληθυσμών και ατόμων με παθήσεις. Κάτοχος του διπλώματος Exercise For Health του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Αριστούχος του διπλώματος Presenter's Elite και Απόφοιτος των διπλωμάτων Personal-Weight Trainer, Group Training Instructor και Flowbility Instructor της A.F. Studies. Συνεργάζεται με τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αθήνας από το 2013 και συμμετέχει στα Event της σχολής από το 2015.

Η νέα εποχή στην εκπαίδευση είναι εδώ...



Με την πλέον Σύγχρονη **Πλατφόρμα Ψηφιακής Εκπαίδευσης** MELO και φυσικά την εγγύηση του Ονόματος της **A.F.STUDIES!**

Διαδραστικό Εκπαιδευτικό Portal με Live Webinars από κορυφαίους Διεθνείς Καθηγητές και τα πιο σύγχρονα Εκπαιδευτικά εργαλεία!

www.portal.afstudies.gr

PERSONAL & WEIGHT TRAINER CERTIFICATION

Γίνε και εσύ **Personal Trainer** και κατάκτησε τον κόσμο του Fitness!

Το Δίπλωμα PERSONAL & WEIGHT TRAINER περιλαμβάνει ολοκληρωμένη θεωρητική & πρακτική κατάρτιση και θα σε εφοδιάσει με πλούσιο γνωστικό υπόβαθρο γύρω από τις βασικές αρχές βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και της προπόνησης με αντιστάσεις καθώς και την οξυδέρκεια και την αντίληψη που χρειάζεται για να διακρίνεις το κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα για τον ασκούμενό σου. Στο θεωρητικό μέρος γίνεται παρουσίαση όλων των σημαντικών ενοτήτων που πρέπει να κατέχει ο σύγχρονος γυμναστής προκειμένου να μπορεί να κατανοήσει το ανθρώπινο σώμα και την λειτουργία του. Το πρακτικό μέρος περιλαμβάνει επίδειξη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση ασκησιολογίου για όλες τις μυϊκές ομάδες.

Η Ακαδημία FITNESS & STRENGTH της A.F.Studies έχει καταφέρει να κάνει τη διαφορά στην Ελλάδα και να θεωρείται ως μια από τις κορυφαίες γνωστικά εκπαιδεύσεις στον τομέα της ενδυνάμωσης στην Ευρώπη!

Υπεύθυνος Ακαδημίας:
ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΒΡΑΧΑΜΗΣ

Καθηγητές:
Στέλλα Παπαγιάννη
Σπύρος Βαρότσης
Άρης Μύρκος
Θέμης Δούσκας
Λευτέρης Καλλιτσουνάκης
Ηλίας Λυμπεριάδης
Γιάννης Κάλφας

ACCREDITED BY

 **europaactive**
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

Personal Trainer - EQF L4

trainer
by a.f.studies

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

ΑΝΑΤΟΜΙΑ

- Ανάλυση ερειστικού συστήματος
- Κατασκευή μυϊκού συστήματος

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

- Κινηματική όλων των διαρθρώσεων
- Ονοματολογία κινήσεων και διάκριση σε επιστημονικούς όρους και κοινή ορολογία
- Σύνδεση των κινήσεων με πρωταγωνιστές, συνεργούς και σταθεροποιητές μύες

ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

- Λειτουργία μυϊκών ινών
- Μηχανικές ιδιότητες
- Πηγές ενέργειας
- Αερόβιο & Αναερόβιο σύστημα
- Ενεργειακές φάσεις του μυϊκού έργου

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

- Ολοκληρωμένη πρακτική εξάσκηση ασκησιολογίου ανοιχτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας (Μηχανήματα - Τροχαλίες - Ελεύθερα βάρη - Σωμ. Βάρος)
- Προσαρμογή ασκησιολογίου σε ιμάντες αιώρησης και πλατφόρμα ισορροπίας

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

- Αρχές προπονητικής
- Ενεργειακό μοντέλο
- Νευρομυϊκό μοντέλο
- Θεωρία υπεραναπλήρωσης
- Παράμετροι προπόνησης
- Προγραμματισμός: μακρόκυκλου - μεσόκυκλου - μικρόκυκλου
- Προπονητικά προγράμματα για όλα τα επίπεδα

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Πυραμιδική
- Δισέτ/ superset
- Drop set
- Magic fingers
- Russian system
- Rest pause
- Circuit

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η έννοια του μεταβολισμού
- Ισοζύγιο ενέργειας
- Μακροθρεπτικά - Μικροθρεπτικά συστατικά
- Διατροφή και προπόνηση
- Συμπληρώματα διατροφής

ΕΙΔΙΚΟΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΙ

- Παιδιά
- Τρίτη ηλικία
- Προπόνηση και εγκυμοσύνη

ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - ΠΕΡΙΤΟΝΙΞ

- Στατικές Διατάξεις
- Δυναμικές Διατάξεις
- Περιτονίες
- Myofascial Release
- Ασκησιολόγιο Foam Roller

MARKETING

- Επικοινωνία & επαγγελματισμός
- Σύνταξη βιογραφικού & Επαγγελματική Δικτύωση
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Αθλητική Ψυχολογία
- Προσέγγιση πιθανών πελατών
- Δημιουργία Κινήτρων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ

- Σωματομετρικά test αξιολόγησης της λειτουργικότητας (assessments)
- Test αξιολόγησης φυσικής κατάστασης

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ 2 GROUP:

Group A: Σάββατο & Κυριακή **Group B:** Τετάρτη & Πέμπτη



200h



L1

ΕΝΑΡΞΗ:
21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
5 Μήνες / 200 ώρες

GROUP FITNESS INSTRUCTOR CERTIFICATION

Γίνε **Group Fitness Instructor** και κάνε καριέρα στον μαγικό κόσμο των ομαδικών προγραμμάτων!

Ο σύγχρονος Group Fitness Instructor καλείται να είναι πολυδιάστατος, βασιζοντας το performance του σε τρέχουσες επιστημονικές μεθόδους και μετατρέποντας, ταυτόχρονα, το μάθημά του σε ολοκληρωμένη fitness εμπειρία για τον ασκούμενο. Παρέχοντας πλήρη θεωρητική και πρακτική προσέγγιση, το Δίπλωμα καλύπτει όλες τις απαιτήσεις. Σκοπός του Διπλώματος είναι να εφοδιάσει τους σπουδαστές όχι μόνο με τις γνώσεις, αλλά και με το απαραίτητο όραμα που χρειάζεται ο χώρος της ομαδικής άσκησης, προκειμένου κάθε session που καλούνται να διεκπεραιώσουν κατά την επαγγελματική τους σταδιοδρομία να είναι γεμάτο δυναμισμό, φαντασία, βάσεις επικοινωνίας και "αφουγκραστικής ικανότητας" του group.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Βιολογία της άσκησης
- Εφαρμοσμένη Ανατομία - Κινησιολογία
- Μουσική πλαισίωση
- Warm Up - Διατάσεις - Cool Down
- Εκμάθηση βασικών βημάτων Cardio-step
- Cardio - Step Masterclasses

- Ασκησιολόγιο με σωματικό βάρος (Bodyweight)
- Ασκησιολόγιο με εξοπλισμό (Λάστιχα - Αλτήρες - Μπάρες - Fitball)
- Θεωρία του Functional Training
- Functional (Advanced) ασκησιολόγιο με σωματικό βάρος
- Functional (Advanced) ασκησιολόγιο με εξοπλισμό
- Ροή Μαθήματος
- Masterclasses
- Τεχνικές Διδασκαλίας
- Σχεδιασμός - Δομή Μαθήματος



Group Fitness Instructor - EQF L3

Υπεύθυνος Διπλώματος:
ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΙΩΤΗΣ

Καθηγητές:
Κορίνα Δαύρου
Δημήτρης Γουργός
Davide Impalomeni
Αδριανή Στρίγκου
Λευτέρης Καλλιτσουνάκης
Παύλος Τερζόπουλος



ΕΝΑΡΞΗ:
TBA@afstudies.gr
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
7 ΣΑΒ/ΚΑ (90 ώρες)



BODY & WEIGHT CROSS TRAINER CERTIFICATION

Γίνε τώρα BWC Trainer και κάνε καριέρα στο **No1 Fitness Trend** Παγκοσμίως!

Το BWC είναι το απαραίτητο γνωστικό εφόδιο για κάθε trainer που επιθυμεί να εργαστεί σε χώρους small group training -cross training και functional. Είναι το πλέον ολοκληρωμένο δίπλωμα στον τομέα του functional διότι περιλαμβάνει τις βασικές αρχές, το ασκησιολόγιο και την προπονητική του functional-cross training, τεχνική και διδασκαλία για Weight Lifting καθώς και 3 αυτοτελή workshop στα πιο διαδεδομένα αντικείμενα στο χώρο του fitness, TRX - KETTLEBELL - FITBALL.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Βασική τεχνική functional body weight movements
- Διδακτική συνδυασμών functional (Μεθοδολογία - προασκήσεις)
- Προπονητική (σχέση χρόνου-επαναλήψεων - διαλείμματος)
- "Πυλώνες" της προπόνησης δύναμης : squats - deadlifts - cleans - presses
- Olympic Weightlifting: τεχνική-προπονηση δύναμης - συσχέτιση με το cross training
- Διδακτική τεχνικής εξαρτήσεων σε μονόζυγο - δίζυγο - κρίκους
- Δημιουργία προγραμμάτων cross με ειδικευση στους στόχους (cardio - strength endurance - power)
- Ανάλυση τεχνικής βασικών ασκήσεων functional (handstands - wallballs - jumps- paralletes - rowers)

- Εισαγωγή και προπονητική ανάλυση βασικών προγραμμάτων crossfitness training
- Η χρησιμότητα των foam roller και των trigger point press balls στην προετοιμασία και αποκατάσταση του cross- functional
- **TRX® - SUSPENSION TRAINING**
- **KETTLEBELL Lifting Trainer**
- **FITBALL Trainer**

Υπεύθυνος Διπλώματος:

ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΒΡΑΧΑΜΗΣ

Καθηγητής:

Αντώνης Ζέρβας

Λίνος Χαραλάμπους



90h



L2

ΕΝΑΡΞΗ:

7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

20 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

10 ΣΑΒ/ΚΑ (90 ώρες)

PILATES ACADEMY

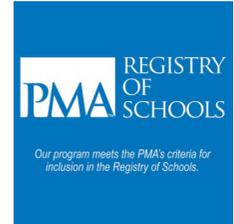
Γίνε κι εσύ **Pilates Instructor** και ανακάλυψε όλα τα οφέλη του προγράμματος που επιλέγεται καθημερινά σε παγκόσμιο επίπεδο!

Η Μέθοδος Pilates είναι ένα ολιστικό σύστημα εκγύμνασης με κύριο στόχο τη χρησιμοποίηση του μυαλού για τον έλεγχο των μυών, έτσι ώστε να προάγουν έξυπνη κίνηση που αναπτύσσει και δυναμώνει το σώμα ομοιόμορφα, βελτιώνει τη στάση του σώματος και το καθιστά έτοιμο για να ανταποκριθεί στις ανάγκες της καθημερινής ζωής.

Αποτελείται από τα λεγόμενα Repertoires (ρεπερτόρια) ασκήσεων με τη χρήση διαφορετικών τύπων εξοπλισμού ή και χωρίς εξοπλισμό. Ολόκληρο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Ακαδημίας Pilates της A.F. Studies είναι οργανωμένο σε πέντε θεματικές ενότητες, διάρκειας 450 ωρών, και οι σπουδαστές μπορούν να επιλέξουν και μεμονωμένα την κάθε διδακτική ενότητα.

Η Ακαδημία PILATES της A.F.Studies είναι η μοναδική Ελληνική Ακαδημία που πληροί τα κριτήρια του Παγκόσμιου Οργανισμού Pilates Method Alliance.

Υπεύθυνη Ακαδημίας:
KATIA VASILENKO
Καθηγητές:
Κατερίνα Σουλελέ
Κορίνα Δροσινάκη
Αργυρώ Δελή



PILATES MATWORK & PROPS TRAINER

Το Δίπλωμα Pilates Matwork & Props περιλαμβάνει το αυθεντικό ασκησιολόγιο του Pilates Mat, εκπαιδεύοντας τους σπουδαστές πάνω στις κλασσικές ασκήσεις, τις ειδικές προσαρμογές τους, καθώς και τις εξελίξεις τους. Σε αυτή την ενότητα, ο σπουδαστής έκτος από τις ασκήσεις Matwork εκπαιδεύεται πάνω στη χρήση μικρού βοηθητικού εξοπλισμού (Props): small ball, big ball magic circle, theraband, foam roller. Το Δίπλωμα μέσω ενός ολοκληρωμένου προγράμματος (τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο) καλύπτει όλα τα επίπεδα ασκουμένων (βασικό, αρχάριο, μεσαίο και προχωρημένο) και δίνει έμφαση στη χρήση της μεθόδου Pilates για την διόρθωση της λάθος στάσης σώματος.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Βιολογία της άσκησης
- Εφαρμοσμένη Ανατομία - Κινησιολογία Pilates
- Ιστορία και φιλοσοφία της μεθόδου
- Πλήρες αυθεντικό ρεπερτόριο ασκήσεων του Matwork
- Ανάλυση στάσης σώματος
- Προβλήματα στάσης σώματος
- Διδασκαλία για όλο το αυθεντικό ρεπερτόριο ασκήσεων (basic & advanced)
- Προασκήσεις, ειδικές προσαρμογές και εξελίξεις για τις ασκήσεις αυτές
- Σχεδιασμός ομαδικών ή προσωπικών προγραμμάτων
- Κινήσεις pre-pilates
- Εισαγωγή και οφέλη στα εξής είδη εξοπλισμού pilates: small ball, big ball magic circle, theraband, foam roller
- Ολοκληρωμένα προγράμματα ασκήσεων εξοπλισμού pilates (basic & advanced)
- Θεραπευτικές ασκήσεις με χρήση εξοπλισμού pilates

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ 2 GROUP:

Group A: Σάββατο & Κυριακή
Group B: Δευτέρα & Τρίτη



120h



L1

ΕΝΑΡΞΗ:
21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
3 ΜΗΝΕΣ (120 ώρες)

ACCREDITED BY

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

Pilates Teacher - EQF L4

PILATES APPARATUS TEACHER



Το Δίπλωμα Pilates APPARATUS TEACHER απευθύνεται σε όσους Pilates Instructors θέλουν να προχωρήσουν σε επόμενο επίπεδο, αφού θα εκπαιδευτούν πάνω στη χρήση των αυθεντικών μηχανημάτων της μεθόδου Pilates. Σε μια εποχή που η όλο αυξανόμενη 'νόσος' της καθιστικής ζωής έχει φέρει στην επιφάνεια πληθώρα μυοσκελετικών προβλημάτων και μυϊκών ανισορροπιών, οι Pilates Instructors πρέπει να είναι καταρτισμένοι, ώστε να μπορούν να εφαρμόσουν την μέθοδο Pilates και στα μεγάλα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται πλέον σε όλα τα σύγχρονα διαμορφωμένα Pilates studios.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

REFORMER

ΕΝΑΡΞΗ: **17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **8 ΣΑΒ/ΚΑ (100 ώρες)**

CADILLAC

ΕΝΑΡΞΗ: **20 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **5 ΣΑΒ/ΚΑ (60' ώρες)**

CHAIR (WUNDA / ELECTRIC)

ΕΝΑΡΞΗ: **8 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **2 ΣΑΒ/ΚΑ (25' ώρες)**

BARRELS (LADDER / ARC / SPINE CORRECTOR)

ΕΝΑΡΞΗ: **21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **3 ΗΜΕΡΕΣ (20' ώρες)**

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Εφαρμοσμένη Ανατομία - Κινησιολογία
- Γνωριμία με τον εξοπλισμό, εγκατάσταση και κανόνες λειτουργίας του
- Εκπαίδευση για την ασφαλή χρήση των μηχανημάτων τόσο για τους instructors όσο και για τους αθλούμενους
- Ανάλυση στάσης σώματος
- Εκπαίδευση σε όλο το αυθεντικό ασκησιολόγιο (basic, intermediate, advanced)
- Τεχνικές διδασκαλίας για όλο το αυθεντικό ρεπερτόριο ασκήσεων
- Σχεδιασμός και δομή προγράμματος για όλα τα επίπεδα
- Ανάπτυξη ασκησιολογίου για ισορροπία του σώματος και ορθοσωμία
- Προασκήσεις, ειδικές προσαρμογές και εξελίξεις για τις ασκήσεις αυτές

SPECIAL CASES WORKSHOPS

01

Spine Disorders & Autoimmune System Diseases

ΕΝΑΡΞΗ: **17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **2 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ (30 ώρες)**

03

Special Populations

(Pre-Post Natal, Seniors, Kids)

ΕΝΑΡΞΗ: **6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **3 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ (35 ώρες)**

02

Upper & Lower Limbs Disorders

ΕΝΑΡΞΗ: **16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **2 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ (30 ώρες)**

04

Pros

(Athletes, Dancers)

ΕΝΑΡΞΗ: **11 ΜΑΪΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **1 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ (15 ώρες)**



Περιλαμβάνουν:
Θεωρία, Mat,
Props & Apparatus
ασκησιολόγιο.

YOGA ACADEMY

Γίνε κι εσύ **Yoga Teacher** και ανακάλυψε το αρχαιότερο σύστημα εκγύμνασης!

Η Yoga είναι μια αρχαία φιλοσοφία για τη ζωή και ένα σύστημα ασκήσεων που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει την ένωση του σώματος, του νου και του πνεύματος. Σε μια εποχή που οι ρυθμοί ζωής όλο και αυξάνονται, η yoga έχει συνεχώς περισσότερη ζήτηση. Ο συνδυασμός σωματικής εκγύμνασης και πνευματικής ηρεμίας κρίνεται επιτακτικός, προκειμένου ο μέσος άνθρωπος να μπορέσει να

διαχειριστεί και να αντεπεξέλθει στην καθημερινότητά του. Η Ακαδημία είναι οργανωμένη σε τρεις Ενότητες και στόχος της είναι να σε μυήσει στις αρχές και τις τεχνικές της Yoga (Asana, Pranayama, Dyana, Bandha, Mudra), να σου διδάξει σε βάθος τη μέθοδο και να σε εφοδιάσει με ολοκληρωμένη γνώση ώστε να μπορείς να ανταποκριθείς στις ανάγκες των πλέον απαιτητικών Yoga studios.

Η Ακαδημία Vinyasa Yoga της A.F. Studies είναι Πιστοποιημένη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Yoga Alliance International Ινδίας.



Υπεύθυνη Ακαδημίας:

MARITA MITTAG

Καθηγητές:

Arjun Goswami

Αναστάσιος Μαντζούκας



250h



L1

ΕΝΑΡΞΗ:

21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

6 ΜΗΝΕΣ (250 ώρες)

YOGA TEACHER 200H

Το βασικό Δίπλωμα της Ακαδημίας αποτελείται από δύο Αυτοτελείς Ενότητες, το YOGA TRAINER και το YOGA TEACHER και στόχος του είναι να σε μυήσει στις αρχές και τις τεχνικές της Yoga (Asana, Pranayama, Dhyana, Bandha, Mudra) διδάσκοντας σε βάθος τη μέθοδο αυτή που συνδυάζει την εκγύμναση με την αναζωογόνηση και τη σωματική και πνευματική ηρεμία. Με την ολοκλήρωση του Διπλώματος ο σπουδαστής αποκτά ολοκληρωμένη γνώση πάνω στην μέθοδο Yoga ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες Group & Personal Training sessions στα πλέον απαιτητικά γυμναστήρια και Yoga studios.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

FUNDAMENTALS

- Βιολογία της άσκησης
- Εφαρμοσμένη Ανατομία- Κινησιολογία Yoga

CLASSIC HATHA YOGA (100 Hours)

- Πλεονεκτήματα (σωματικά, ψυχικά, πνευματικά)
- Βασικές στάσεις (μελέτη asana)
- Βασική αναπνοή της Yoga (Ολοκληρωμένη Yogic Αναπνοή)
- Χαιρετισμός στον Ήλιο (Surya Namaskar)
- Energy Anatomy (Chakras/Koshas/Vayus)
- ASANA WORKSHOP: Hip Work/Spinal Twists
- Διαλογισμός (Meditation)
- Τεχνικές Διδασκαλίας / Sequencing

MODERN VINYASA YOGA & ASHTANGA BASICS (100 Hours)

- Εισαγωγή στις Yoga Sutras και στα 8 μονοπάτια του Patanjali
- Χαιρετισμός τον Ήλιο A /B (Surya Namaskar A/B - Ashtanga Yoga)
- Bandha (σωματικά κλειδώματα) και Ujjayi pranayama (η αναπνοή του νικητή)
- Vinyasa Yoga και ο Sri T. Krishnamacharya (ο "πατέρας της Γιόγκα")
- Vinyasa Krama / Sequencing
- Yoga Nidra (γιογικικός ύπνος)
- Asana study
- Εισαγωγή στις Upanishads και στη Bhagavad Gita
- Τεχνικές Διδασκαλίας / Sequencing
- Basic Adjustments
- ASANA WORKSHOPS: Inversions/Backbends



200h



L1

ΕΝΑΡΞΗ:
21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
5 ΜΗΝΕΣ (200 ώρες)

TRADITIONAL ASHTANGA YOGA TEACHER 50H

Η μέθοδος Aerial ενσωματώνει στοιχεία του functional training, τεχνικές ενόργανης γυμναστικής, εναέριες ακροβατικές κινήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης της μεθόδου Pilates, παραδοσιακές στάσεις της Yoga (Hatha Yoga, Vinyasa Yoga), θεραπευτικές ασκήσεις και ελεγχόμενες αναπνοές. Η χρήση των ελαστικών πανιών βοηθάει και υποστηρίζει τον ασκούμενο έτσι ώστε να είναι ευκολότερο γι' αυτόν να επιμηκύνει το σώμα, να αυξήσει την κινητικότητά του, να βελτιώσει την ισορροπία του και τον έλεγχο των κινήσεων του.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Βασικές Αρχές Αιώρησης: (Σημεία Αιώρησης, Κρατήματα, Έλεγχος, Ισορροπία, Αναπνοή)
- Βασικό ασκησιολόγιο: Ασφαλής πρακτική (Αιώρηση, Αναστροφή, Αποσυμπίεση)
- Δομή μαθήματος: Masterclasses
- Ασκησιολόγιο: Pilates, Yoga Sequences
- Σταθεροποίηση-Ενδυνάμωση: Functional, Pilates mat/equipment
- Κινητικότητα-Ελαστικότητα: Yoga, Dance και Aerial Flow



50h



L2

ΕΝΑΡΞΗ:
25 ΜΑΪΟΥ 2024
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:
4 ΣΑΒ/ΚΑ (50 ώρες)

NUTRITION - BODY RECOMPOSITION CERTIFICATION

Σε αυτό το επιμορφωτικό πρόγραμμα, ο σπουδαστής θα εκπαιδευτεί πάνω στις βασικές αρχές της επιστήμης της Διατροφής σύμφωνα με τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των μηχανισμών που θα βοηθήσουν στην βελτιστοποίηση της σωματικής σύστασης. Αποκτά έτσι ένα πολύ σημαντικό γνωστικό εφόδιο για να είναι σε θέση να "αλλάζει" τα σώματα των ασκουμένων του.

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος ο σπουδαστής:

- Θα αποκτήσει πολύτιμες γνώσεις στο πως μπορεί να επιτευχθεί βελτίωση της σωματικής σύστασης (Μυϊκή υπερτροφία και απώλεια σωματικού λίπους), καθώς και θα κατανοήσει όλους τους μηχανισμούς που εμπλέκονται σε αυτήν τη διαδικασία.
- Θα έχει γνώση και επίγνωση των διαφόρων μεθόδων και προσεγγίσεων που υπάρχουν με στόχο την απώλεια βάρους ή τη μυϊκή ανάπτυξη και θα είναι σε θέση να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητά του και την ασφάλεια τους.
- Θα ανακαλύψει πως επιδρούν οι ορμόνες στη μυϊκή ανάπτυξη και στην απώλεια λίπους.
- Θα γνωρίσει πως επιδρά η διατροφή αλλά και διάφορα διατροφικά σχήματα στην αθλητική επίδοση.
- Θα ενημερωθεί για το πως λειτουργούν τα συμπληρώματα στην απώλεια βάρους, στη μυϊκή ανάπτυξη και στη βελτίωση της απόδοσης στην άσκηση.

- Θα κατανοήσει τη σημασία της διατροφής στην αποκατάσταση μετά από τραυματισμό.
- Θα εκπαιδευτεί σε ανθρωπομετρικές μετρήσεις και μεθόδους λιπομέτρησης και θα μπορεί να αξιολογήσει ποιά μέθοδος είναι πιο αξιόπιστη.
- Θα αποκτήσει γνώσεις σε πρακτικό επίπεδο, αξιολογώντας πραγματικά περιστατικά (case studies).

Καθηγητής: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΦΑΣ**



70h



L2

ΕΝΑΡΞΗ:

25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

8 ΣΑΒ/ΚΑ (70 ώρες)

EMERGENCY FIRST AID & BASIC LIFE SUPPORT (CPR - AED)

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πρώτων βοηθειών δίνει τα εφόδια στον εκπαιδευόμενο να είναι σε θέση να αναγνωρίσει μια Καρδιακή Ανακοπή, καθώς και τα σημεία & συμπτώματα από διάφορα επείγοντα παθολογικά περιστατικά, πριν αυτά αποτελέσουν απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Ο εκπαιδευόμενος ως πρώτος ανταποκριτής μπορεί να υποστηρίξει τον πάσχοντα κερδίζοντας χρόνο για αυτόν, μέχρι να λάβει εξειδικευμένη βοήθεια.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Νομοθεσία και πρώτες βοήθειες
- Υπηρεσίες Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας
- Ο ρόλος του πρώτου βοηθού - Εξοπλισμός πρώτων βοηθειών
- Προσωπική υγιεινή και ασφάλεια - Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας
- Αρχική εκτίμηση - Αναγνώριση απειλητικών καταστάσεων
- Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ - CPR)
- Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED)

Διεθνής Πιστοποίηση από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council)



- Πρόληψη ατυχημάτων - Άρση επικινδυνότητας
- Αναφορά ΚΑΡΠΑ & Απινιδωτή σε βρέφος & παιδί
- Πνιγμονή σε ενήλικες / παιδιά / βρέφος
- Θέση Ανάνηψης - Θέση Ασφαλείας
- Διαχείριση σοβαρής αιμορραγίας
- Αναγνώριση ασθενειών (Σημεία και Συμπτώματα)



8h



L2

ΕΝΑΡΞΗ: **10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: **1 ΣΑΒ/ΚΟ (8 ώρες)**

AQUA AEROBIC INSTRUCTOR CERTIFICATION

Η πιστοποίηση αυτή έχει μεγάλη ζήτηση στην αγορά εργασίας, καθώς η ειδικότητα του Aqua Aerobic Instructor είναι απαραίτητη όχι μόνο σε γυμναστήρια, αλλά και σε ξενοδοχειακές μονάδες. Το νερό αποτελεί το τέλειο περιβάλλον για άσκηση & απώλεια βάρους. Επίσης η απουσία κραδασμών στο νερό το καθιστά κατάλληλο και για αποκατάσταση τραυματισμών. Μάθε για τη φυσιολογία του νερού, προσαρμοσε την κινησιολογία και το ασκησιολόγιό σου πάνω σε αυτό και θα έχεις εκπληκτικά αποτελέσματα για όλους προπονείς.

ΥΛΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ

- Η εμπειρία του σώματος στο νερό, φυσιολογικές προσαρμογές.
- Νόμοι Φυσικής, πλευστότητα.
- Αντίληψη της πίεσης και της άνωσης.
- Η αλλαγή στην αντίσταση στο νερό.
- Εξοπλισμός - Κυκλική προπόνηση.
- Workshops στο έδαφος.
- Μέθοδοι Διδασκαλίας.

Καθηγητής: **LUCA LOLLETTI**



15h



L1

ΕΝΑΡΞΗ:

18 ΜΑΪΟΥ 2024

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

1 ΣΑΒ/ΚΟ (15 ώρες)

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η λειτουργική άσκηση είναι ένα κλειδί τόσο για την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση των μυοσκελετικών προβλημάτων. Στο Workshop αυτό, ο σπουδαστής θα μάθει μια τεράστια ρουτίνα ασκησιολογίου για τη σταθεροποίηση και κινητοποίηση Σπονδυλικής Στήλης - Ωμικής Ζώνης και Ισχίων. Μια τεράστια γκάμα από σύγχρονο ασκησιολόγιο απαραίτητο γνωστικά για κάθε επαγγελματία της άσκησης.

Λειτουργική Άσκηση Α:

- Corrective exercise **Mobility**
(Κινητοποίηση σπονδυλικής στήλης - ισχίου)
Ασκήσεις με:
α) Βάρος σώματος
β) Λάστιχα
γ) Sticks
- Corrective exercise **Stability**
(Σταθερότητα πυρήνα - ισχίου)
Ασκήσεις με:
α) Βάρος σώματος
β) Λάστιχα

Λειτουργική Άσκηση Β:

- Corrective exercise **Flexibility**
- Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση μυών πυροδότησης πόνου
- Corrective exercise strength
(Ασκήσεις ενδυνάμωσης Σπονδυλικής στήλης - Ασκήσεις ενδυνάμωσης Ισχίου)

Λειτουργική Άσκηση Γ:

- **Postural Disorders**
Kyphosis - Lordosis
- Περιγραφή
- Αξιολογήσεις
- Θεραπευτικές Ασκήσεις

Καθηγητής: **ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΙΩΤΗΣ**



30h



L2

ΕΝΑΡΞΗ:

7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

3 ΣΑΒ/ΚΑ (30 ώρες)

ΔΙΚΤΥΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ETHNIC HALL (Έδρα Αθήνας)

Άγιος Δημήτριος, Αγίου Δημητρίου 35

ACTION (Έδρα Κομοτηνής)

Κομοτηνή, Λέοντος Αρμενίου 4

AFTERLIFE Συνεργασία με την

αλυσίδα γυμναστηρίων AFTERLIFE

HOLMES PLACE

Γλυφάδα, Γρ. Λαμπράκη 83

HOLMES PLACE

Μαρούσι, Αγ. Κωνσταντίνου 40,
Εμπορικό Κέντρο ΑΙΘΡΙΟ

HOLMES PLACE

Αθήνα, Σύνταγμα, Βουκουρεστίου &
Σταδίου 4, 1ος όροφος

YAVA

Συνεργασία με την αλυσίδα
γυμναστηρίων YAVA

PLANET FITNESS & MORE

Συνεργασία με την αλυσίδα
γυμναστηρίων Planet Fitness & More

PALMOS GYM

Συνεργασία με την αλυσίδα
γυμναστηρίων PALMOS

New York Power Gym

Αμπελόκηποι, Φαραντάρων 4

WELLNESSFIT GYM

Χαλάνδρι, Εθνικής Αντιστάσεως 65

BODY CROSS STUDIOS

Γλυφάδα, Ελευθερίου Βενιζέλου 35-37

A2Z THE FIT LAB

Κ. Κηφισία, Μάτσα 15

GYM TONIC

ΓΛΥΦΑΔΑ, Λ. Βουλιαγμένης 96

HERCULES

Νέα Ερυθραία, Ε. Αντιστάσεως 33

Inspired Pilates - Dance Fitness Studio

Ηλιούπολη, Ελευθερίου Βενιζέλου 232

BODYFIT

Δάφνη, Λ. Βουλιαγμένης 164

HYPER PROGRESSIVE GYMNASTICS

Ζωγράφου, Λ. Παπάγου 30

ΣΩΜΑ STUDIO

Μοσχάτο, Καποδιστρίου 41

CORPUS

Νέα Σμύρνη, Αγ. Σοφίας 13

CORPUS

Πατήσια, Αθήνα, Ιαλέμου 48 & Σιτάκης

HIPPOCAMPUS

ΕΛΛΗΝΙΚΟ, Βουλιαγμένης 2 &
Παπαφλέσσα 1-Α

POWER GYM

Αγ. Παρασκευή, Ελ. Βενιζέλου 107
(πάροδος)

4 PILATES ANGELA TRANTALI

Κηφισιά, Λ. Κηφισίας 325

4 PILATES ANGELA TRANTALI

Μαρούσι,
Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 4

PILATES TOUCH

Αλιμος, Λ.Ποσειδώνος 45 & Κανάρη 1

MEGA GYM

Συνεργασία με την αλυσίδα
γυμναστηρίων MEGA GYM

ΑΘΛΟΣ GYM

Ηλιούπολη, Ηρώς Κωνσταντοπούλου 27

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Παλαιό Φάληρο, Μ. Μπότσαρη 26-28

ΔΙΑΘΛΟΝ

Πειραιας, Πυλης 48 & Δεληγιωργη 50

OXYGEN

Ελευσина, Ηρ. Πολυτεχνειου &
Περσεφονης 15

SYNERGY

Ανω Πατησια, Τυρινθος 1

ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ GYM

Ηλιουπολη, Ελ. Βενιζελου 160
& Κ. Καραμανλη 25

CORE STUDIO PILATES AND MORE

Γαλάτσι, Χριστιανουπόλεως 103

PURE

Γλυφάδα, Λ.Βουλιαγμένης 170

TRAINBOX

Ηράκλειο, Λ. Αμαρουσίου 58

Ralou Pilates Boutique Studio

Γλυφάδα, Γούναρη 80

STUDIO MIX

Γλυφάδα, Αθανασίου Διάκου 24

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

Αθήνα - Αμπελόκηποι,
Πλυτά Φιλίππου 20

KAREAS GYM

Βυρωναs, Λ. Καρεα 108

FITNESS ELITE

Νέα Σμύρνη, Ιωνίας 4

GUINNESS GYM

Αμπελόκηποι, Έσλιν
& Γερμανού Καραβαγγέλη 7

DESPORT HEALTH CLUBS

Αμπελοκηποι, Κοργιαλενίου 9-11

DESPORT HEALTH CLUBS

Παλλήνη, Λ. Μαραθώνος 17ο χλμ

HEARTBEAT TRAINING STUDIO

Π.Φάληρο, Λ. Αμφιθέας 103

Personality Training Studio

Νέα Λιόσια, Λ.Χασιάς 185

ΚΥΚΛΟΣ PILATES STUDIO

Π. Φάληρο, Τερψιχόρης 15

GYMAGINARIO

Κηφισιά, Αριστοτέλους 18

CITY LADIES

Ηλιούπολη, Ρήγα Φεραίου 7

ELEMENTS

Νέα Ιωνία, Θειρών 21

CENTRAL FITNESS HALL

Ίλιον, Ιλίου 40

GYM DYNAMIC

Καματερό, Λ. Φυλής 54

STUDIO MIX

Γλυφάδα, Αθανασίου Διάκου 24

Fitness Palace

Χαϊδάρι, Λεωφόρος Αθηνών 191

THE COR OF FITNESS

Πετρούπολη, Εθνικής Αντιστάσεως 39

KAREAS GYM

Βύρωνα, Λ. Αγίου Ιωάννου Καρέα 108

FIGHTNESS CLUB

Παλλήνη, Λ. Μαραθώνος 29

ΖΩΡΖΟΥ GYM

Ζωγραφου, Λ.Παπαγου 35

PHYSIS

Δροσιά, Σολωμού 17B & Ρόδων

YOUR BALANCE

Αργυρούπολη, Κολοκοτρώνη 42

BODY & SOUL

Νέα Σμύρνη, Ομήρου 23

CUERPO PERSONAL TRAINING STUDIO

Μπουρνάζι, Σολωμού 59

MICROSS

Κηφισιά, Τρικούπη Χαριλάου 197

FEEL BETTER

Κηφισιά, Τατοΐου 11

ΠΡΟΤΥΠΟ FITNESS CLUB

Ραφήνα, Παλαμά Κωστή 3

NICK'S ATHLETIC CENTER

Μαρουσι, Οδυσσέα
Ανδρούτσου 10

BODY SOUL HEALTH CLUB

Χαλκίδα, Αργυροκαστρίτου 4

ATHENS SPORT CLUB

Χαλκίδα, Αρεθούσης 38

BODYFEET

Ιωάννινα, Λαμπριδη 24

STUDIO ΗΡΑΚΛΗΣ

Ιωάννινα, Λάμπρου Σ. 50

FITNESS CLUB

Ιωάννινα, Δωδώνης 113

BODY HOUSE CLUB HEALTH & FITNESS

Πάτρα, Λεωφόρος Ηρώων
Πολυτεχνείου 84

REACTION GYM

Πάτρα, Ακτή Δυμαίων 7 & Παπαφλέσσα

ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ

Πάτρα, Δ. Βικέλα 6

ACCELERATION GYM

Αίγιο, Κανελλοπούλου 55

AE GEO SPA

Ηράκλειο Κρήτης, Λ. Ανδρέα
Παπανδρέου 72

**BALANCE FITNESS FIT DANCE
& SPA CENTER**

Ηράκλειο Κρήτης, Κοκκίни Χάνι

GOLD GYM

Λουτράκι, Λεωφόρος Λουτρακίου
Αθηνών

AQUARIUS

Κόρινθος, Ζευγολατιό

ROUND 22

Άλιμος, Αθηνάς 22

UPLIFT PILATES

Παλαιό Φάληρο, Μετσόβου 44



BOOST YOUR CAREER

Το A.F. Professionals είναι η νέα πλατφόρμα επαγγελματικής δικτύωσης της A.F. Studies. Πρόκειται για μία καινοτόμο πλατφόρμα που αλλάζει τα επαγγελματικά δρώμενα στον τομέα του Fitness!

Η πλατφόρμα αυτή δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε από την A.F. Studies με αποκλειστικό σκοπό να υποστηρίξει και να προωθήσει με τον πλέον σύγχρονο τρόπο τους απόφοιτους της καθώς η ίδια δεσμεύεται όχι μόνο να προσφέρει γνώσεις υψηλού επιπέδου στους σπουδαστές της αλλά και να τους στηρίζει στα μετέπειτα επαγγελματικά τους βήματα.

www.afprofessionals.gr



B E P A R T

O F — T H E

F I T N E S S

E V O L U T I O N



A.F. STUDIES - ΑΘΗΝΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΘΝΙΚ HALL



Αγίου Δημητρίου 35, Άγιος Δημήτριος (Πλησίον μετρό Δάφνης)

Τηλ.: 210 9715046 | Email: info@afstudies.gr

Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Στέλιος Μπραζιώτης

Αρ. Λογαριασμού: GR2701401560156002320001842 (ALPHA BANK)

A.F. STUDIES - ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ACTION

Λέοντος Αρμενίου 4, 69100

Τηλ.: 25310 29019

Email: palesf@otenet.gr

Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Άκης Παλλές



 info@afstudies.gr

 [afstudies](https://www.instagram.com/afstudies)

 [afstudies.gr](https://www.facebook.com/afstudies.gr)

www.afstudies.gr

