

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
 <p>Ultimate Pilates of Greece</p>		<p>Απόκτηση διπλώματος / Certification "Ultimate Pilates of Greece" σε όλες τις ενότητες: Basic Pilates Principles, Pilates Anatomy, Mat programme (3 levels), Fitball Pilates (2 levels), Pilates Magic circle (2 levels), Pilates with elastic bands, Pilates with Toning balls 2 levels), Plates on a semiball, Pilates on a foamroller, Studio Pilates (Reformer, Cadillac, Wunda chair, Wall exercises, Barrel), Pilates & pregnancy, Pilates & Breast Cancer, Pilates 4 Kids.</p>
YOGA CERTIFICATION	3 ΣΑΒ/ΚΑ ή 6 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Ξεκινώντας μέσα από μια ιστορική αναδρομή θα γνωρίσετε τον κόσμο της Yoga, θα μάθετε να αναπνέετε στη ροή της & να χαλαρώνετε μέσα από αυτή.</p> <p>Η εκπαίδευση περιλαμβάνει: Εισαγωγή, Pranayamas, Mudras, Salutations, Asanas (Forward bends-Back bends - Inversions - Twists), Relaxation.</p>
AEROBIC/STEP GROUP CLASSES <i>Back 2 Basics</i>	3 ΣΑΒ/ΚΑ ή 6 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Εκμάθηση βασικών κινητικών συνδυασμών για έξυπνα δυναμικοαερόβια προγράμματα στην αίθουσα του γυμναστηρίου (εκμοντερνισμένη Σουηδική γυμναστική, basic aerobic & step training, βασικές ασκήσεις εδάφους).</p>
 <p>Αποκλειστική διάθεση</p>  <p>Ασκήση - Υγεία - Ευεξία</p>	2 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Απόκτηση διπλώματος / Certification "T-BOW". Η AthensTrainers, έχοντας την αποκλειστικότητα εκπαίδευσης για Ελλάδα & Κύπρο, παρουσιάζει την πιο έξυπνη πλατφόρμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν step, σαν balance board, σαν pilates & rehabilitation device.</p> <p>Συνοδεύεται από ελαστικούς ιμάντες με συγκεκριμένο τρόπο σταθεροποίησής τους στο T-BOW. Εμπνεύστρια και δημιουργός του μια φυσικοθεραπεύτρια από την Ελβετία, η Sandra Bonacina. www.t-bow.gr, www.athenstrainers.gr</p>
	1 ΗΜΕΡΑ	<p>SPI speed power intensity</p> <p>Μάθετε πως μπορείτε να οργανώσετε "έξυπνες" προπονήσεις σε εσωτερικούς & εξωτερικούς χώρους με ή χωρίς μηχανήματα, με απλά ή εξειδικευμένα όργανα δίνοντας έναν παιχνιδιάρη αλλά παράλληλα αθλητικό χαρακτήρα στην προπόνησή σας. www.spi.com.gr, www.athenstrainers.gr</p>
BECOME... "THE" PERSONAL TRAINER		<p>Επιλέξτε όποιον από τους παρακάτω κλάδους εκπαίδευσης σας ενδιαφέρει με βάση τις δικές σας ανάγκες & απαιτήσεις στον τομέα του Personal Training.</p>
WEIGHT TRAINING	1 ΣΑΒ/ΚΟ ή 2 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Βασική εκπαίδευση προπόνησης με αντιστάσεις (μπάρες, αλτήρες, συμβατικά μηχανήματα, τροχαλίες...)</p>
ELASTIC BAND TRAINING	1 ΗΜΕΡΑ	<p>Συμβατικές και λειτουργικές ασκήσεις με ελαστικούς ιμάντες.</p>
FITBALL TRAINING	1 ΗΜΕΡΑ	<p>Τρόποι εφαρμογής της μεγάλης μπάλας σε ομαδικά και ατομικά προγράμματα (με δυναμικό ή αερόβιο χαρακτήρα).</p>
SEMIBALL TRAINING	1 ΗΜΕΡΑ	<p>Τρόποι εφαρμογής του semiball (bosu, dynaso ή fitdome) σε ομαδικά και ατομικά προγράμματα (με δυναμικό ή αερόβιο χαρακτήρα).</p>
CORE TRAINING	1 ΗΜΕΡΑ	<p>Ασκησιολόγιο με δυναμική σταθεροποίηση του κορμού σε ασταθή ή μη επιφάνεια.</p>
KETTLEBELL TRAINING	3 ΣΑΒ/ΚΑ ή 6 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Ασκησιολόγιο με δυναμική προπόνηση με δράμα. Εφαρμογή της σε προγράμματα γενικής φυσικής κατάστασης (μαζικός λαϊκός αθλητισμός, fitness).</p>
SUSPENSION TRAINING	1 ΣΑΒ/ΚΟ ή 2 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Υποβοηθούμενη προπόνηση με ιμάντες 2 σημείων εξάρτησης (ανεξάρτητων μεταξύ τους) δίνοντας τη δυνατότητα επιπρόσθετου ασκησιολόγιου λόγω σωστής πια, από κινησιολογική άποψη, κίνησης των αρθρώσεων όλου του σώματος.</p>
POWERBAG TRAINING	1 ΣΑΒ/ΚΟ ή 2 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Πολυαρθρικές, πλειομετρικές & δυναμικές ασκήσεις, ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας/ισορροπίας & ευκινησίας χρησιμοποιώντας σάκους με άμμο.</p>
ROPE TRAINING AGILITY LADDER MEDICINE BALL	1 ΗΜΕΡΑ	<p>Βασικό ασκησιολόγιο στα βαριά σχοινιά, στη σκάλα επιδεξιότητας & στην ιατρική μπάλα (απαραίτητος εξοπλισμός στην οργάνωση & εκτέλεση δυναμικών προγραμμάτων bootcamp, circuit/interval training).</p>
FUNCTIONAL TRAINING	1 ΣΑΒ/ΚΟ ή 2 ΗΜΕΡΕΣ	<p>Εξέλιξη απλών ασκήσεων σε σύνθετες-λειτουργικές προσαρμοσμένες ανάλογα με το στόχο τους στο μαζικό & επαγγελματικό αθλητισμό.</p>

www.athenstrainers.gr