

Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο 9 & 10 Απριλίου 2011

JOIN US & DEVELOP YOUR KNOWLEDGE

Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη)

Power Acceleration Training Workshops

Σάββατο 9 Απριλίου 2011

- 10:00 - 12:00 Power ropes, agility ladder & medicine ball drills (Class A)
Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης
Τιμή: € 30
- 12:30 - 15:30 Personal Training anywhere using anything (Class B)
Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης
Τιμή: € 50
- 16:00 - 18:00 Dynamic upper body core training on a semiball (Class A)
(dynaso, fitdome or bosu)
Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης
Τιμή: € 30
- 18:00 - 19:00 Cardio Power Training on a semiball (Class A)
Εισηγήτρια: Κουρσιούνη Μαρία Βοηθός: Ανδρέου Ολυμπία
Τιμή: € 20
- 19:00 - 20:00 Fitball Challenge (Class A)
Εισηγήτρια: Κουρσιούνη Μαρία
Τιμή: € 20

Αν επιλέξετε να παρακολουθήσετε και τις 5 εκπαιδεύσεις αυτού του κύκλου γίνεται έκπτωση 20% με τελικό κόστος € 120

AthenTrainers
Πληροφορίες: 6950614115
Email: info@athenstrainers.gr
Url: www.athenstrainers.gr



Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο 9 & 10 Απριλίου 2011

JOIN US & DEVELOP YOUR KNOWLEDGE

Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη)

Σάββατο 9 Απριλίου 2011

YOGA ROOM

18:00 - 19:30 Twist Sequence
Εισηγήτρια: Martha Triantafillides
Τιμή: € 10

PILATES ROOM

19:00 - 21:00 Pilates on a semiball Level I
(dynaso, fitdome or bosu)
Εισηγήτρια: Σολομωνίδου Βαρβάρα
Τιμή: € 40

Κυριακή 10 Απριλίου 2011

PILATES ROOM

09:00 - 19:00 Mat Pilates Programme Level II
Certificate του συστήματος "Ultimate Pilates of Greece"
Εισηγήτρια: Σολομωνίδου Βαρβάρα
Τιμή: € 150

PILATES STUDIO

09:00 - 19:00 All about Reformer Studio I
Certificate του συστήματος "Ultimate Pilates of Greece"
Εισηγήτρια: Κεφαλλωνίτου Μαρκέλλα
Τιμή: € 350

AthenTrainers
Πληροφορίες: 6950614115
Email: info@athenstrainers.gr
Url: www.athenstrainers.gr



Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο 9 & 10 Απριλίου 2011

JOIN US & DEVELOP YOUR KNOWLEDGE

Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη)

Power ropes, agility ladder & medicine ball drills

Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης

Γνωρίστε τα βαριά σχοινιά, τη σκάλα ευκινισίας και την ιατρική μπάλα και μάθετε πώς μπορείτε να τα εντάξετε σ' ένα ομαδικό, δυναμικό πρόγραμμα ή σε personalised training. Θα δοθεί πλήρες ασκησιολόγιο σε μορφή CD.

Personal training anywhere using anything

Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης

Μεταφέρετε τις βασικές κλασικές ασκήσεις γυμναστηρίου έξυπνα σε φορητό εξοπλισμό (π.χ. semiball, medicine ball, kettlebell, suspension, elastic bands, bodyweight).

Dynamic upper body core training on a semiball (dynaso, fitdome or bosu)

Εισηγητής: Δόγκας Γρηγόρης

Το semiball, το οποίο είναι γνωστό ως dynaso, fitdome και bosu, μας δίνει απίστευτες δυνατότητες εκγύμνασης αρχαρίων και προχωρημένων όσον αφορά την ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα και μυική συναρμογή. Θα δοθεί πλήρες ασκησιολόγιο σε μορφή CD.

Cardio Power training on a semiball

Εισηγήτρια: Κουρσιούνη Μαρία Βοηθός: Ανδρέου Ολυμπία

Δείτε το semiball σαν ένα step αλλά και σαν ένα μέσο για δυναμικές ασκήσεις όλου του σώματος και κυρίως των ποδιών.

Fitball Challenge

Εισηγήτρια: Κουρσιούνη Μαρία

Η μεγάλη μπάλα σε όλο της το μεγαλείο... ένα ασκησιολόγιο σε ροή χωρίς σταμάτημα γυμνάζοντας και την πιο μικρή μυική ομάδα

AthensTrainers

Πληροφορίες: 6950614115

Email: info@athenstrainers.gr

Url: www.athenstrainers.gr



Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο 9 & 10 Απριλίου 2011

JOIN US & DEVELOP YOUR KNOWLEDGE

Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη)

Twist Sequence

Εισηγήτρια: Martha Triantafillides

Η Martha Triantafillides ξεκίνησε τη yoga από 8 χρονών. Μέσα όμως στην πραγματικότητα της ζωής του σήμερα στην προσπάθειά της να εμπνεύσει τον κόσμο να ενδιαφερθεί για την ψυχική και σωματική του υγεία, "πάντρεψε" όλες τις εμπειρίες της σ' ένα μοναδικό τρόπο διδασκαλίας με κύριο χαρακτηριστικό το FLOW, δηλαδή τη ροή, την εναλλαγή απαλών και δυναμικών ASANAS σε συνδυασμό με ηρεμία αναπνοής και ενεργητικής παρουσίας σώματος και πνεύματος στο τώρα... join her and practice!!!

Pilates on a semiball

Εισηγήτρια: Σολομωνίδου Βαρβάρα

Για πρώτη φορά στην Αθήνα διδάσκεται Pilates πάνω σε semiball. Χρησιμοποιήστε τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις σας και ελάτε να δούμε μαζί πώς οι ασκήσεις μπορούν να μεταφερθούν σε ασταθή επιφάνεια. Θα δοθεί πλήρες ασκησιολόγιο με σημειώσεις και φωτογραφίες σε μορφή CD.

AthensTrainers

Πληροφορίες: 6950614115

Email: info@athenstrainers.gr

Url: www.athenstrainers.gr



Διήμερο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο 9 & 10 Απριλίου 2011

JOIN US & DEVELOP YOUR KNOWLEDGE

Red Gym (Στάδιο Γ. Καραϊσκάκη)

Mat Pilates Programme Level II Certificate του συστήματος “Ultimate Pilates of Greece”

Εισηγήτρια: Σολομωνίδου Βαρβάρα

Παρουσίαση πλήρους ασκησιολογίου του δεύτερου επιπέδου Pilates στο έδαφος με τη χρήση της miniball. Θα δοθούν σημειώσεις με φωτογραφίες σε μορφή CD.

**Μην ξεχάσετε να φέρετε τη miniball μαζί σας*

All about Reformer Studio I Certificate του συστήματος “Ultimate Pilates of Greece”

Εισηγήτρια: Κεφαλλονίτου Μαρκέλλα

Παρουσίαση πλήρους ασκησιολογίου στο Reformer για όλο το σώμα. Θα δοθούν σημειώσεις με φωτογραφίες σε έντυπη μορφή.

AthensTrainers

Πληροφορίες: 6950614115

Email: info@athenstrainers.gr

Url: www.athenstrainers.gr

