

5^ο fitness meeting ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ



20 & 21 Μαΐου 2017
Θεσσαλονίκη
ΒΕΛΙΔΕΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Συνοπτικό Πρόγραμμα Συνεδρίου

Η έγκυρη
Συνεδριακή διοργάνωση
της Βορείου Ελλάδος
από τους φορείς των γυμναστηρίων

Συνδιοργάνωση



Επιμέλεια & Εκτέλεση



Με στόχο την έγκυρη και επιστημονική ενημέρωση, επιμόρφωση και κατάρτιση των εμπλεκομένων με τον χώρο του Fitness, ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστριών, ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστριών Θεσσαλονίκης και ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστριών Θεσσαλίας, συνδιοργανώνουν το 5^ο Επαγγελματικό Συνέδριο Βορείου Ελλάδος **“FITNESS MEETING 2017”**.

Η διαρκής παρακολούθηση των εξελίξεων, της γνώσης και της πληροφορίας, είναι προϋπόθεση, για όσους ασχολούνται επαγγελματικά με το γυμναστήριο. Ο σχεδιασμός, η δομή, η επίκαιρη και πλούσια θεματολογία του συνεδρίου αποτελούν μοναδική εγγύηση για μια αξιόπιστη πρόταση ανανέωσης του γνωσιολογικού σας επιπέδου.

Περισσότερο από κάθε άλλη φορά καλούμαστε να αντιληφθούμε τις συνεχώς μεταβαλλόμενες ανάγκες των συμπολιτών μας και της κοινωνίας, και να αφουγκραστούμε τις τάσεις και τις επιταγές της αγοράς.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς
Η Οργανωτική Επιτροπή

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο** και την **Κυριακή 20 & 21 Μαΐου 2017** στη Θεσσαλονίκη, στο Βελήδειο Συνεδριακό Κέντρο.

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή σας στο Συνέδριο και να εξυπηρετηθείτε πιο σύντομα κατά την προσέλευσή σας στη γραμματεία, μπορείτε να καταθέσετε το ποσό απόκτησης του **FITNESS PASS**, στην Τράπεζα Πειραιώς, στον τραπεζικό λογαριασμό: 5036-062386-218

Σας παρακαλούμε να έχετε μαζί σας την απόδειξη κατάθεσης στην τράπεζα.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Φάκελος με υλικό του Συνεδρίου
- Αναμνηστικό δίπλωμα του Συνεδρίου
- Βεβαιώσεις παρακολούθησης Σεμιναρίων & Θεματικών Εργαστηρίων (Workshops)

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η Οργανωτική Επιτροπή του συνεδρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.

- Το δικαίωμα συμμετοχής δεν περιλαμβάνει Φ.Π.Α.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
2109765100-2109713665
www.siga.gr

Τα συλλογικά όργανα των γυμναστηρίων ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ., Σ.Ι.ΓΥ.ΘΕ. και Σ.Ι.Γ.Θ., στην αταλάντευτη προσπάθεια προσφοράς στα μέλη τους, αλλά και με κατανόηση των σημερινών συνθηκών, παρέχουν τη δυνατότητα παρακολούθησης όλων των σεμιναρίων και θεματικών εργαστηρίων (workshops), του συνεδρίου με τη συμβολική τιμήχρέωσης 35€.



Αποκτήστε το **FITNESS PASS** του Συνεδρίου μόνο με **35€**

Μεγιστοποίηση παρακολούθησης
Ελαχιστοποίηση οικονομικού κόστους

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
2109765100-2109713665
www.siga.gr

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ (Workshops)

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

“PERSONAL TRAINING” (14 Θεματικές ενότητες)

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο (workshop)

“PILATES RING”

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο (workshop)

“PILATES ELASTIC BAND”

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο (workshop)

“FUNCTIONAL ATHLETIC TRAINING & FUNCTIONAL PILATES”

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο (workshop)

“ACTIVE AGEING PILATES”

Ενημερωτικό σεμινάριο

«21 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ»

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΙΜΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΣΟΔΩΝ»

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο (workshop)

“CROSS TRAINING & KETTLEBELLS”

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο(workshop)

«FUNCTIONAL INTERACTIVE EXERCISES»

Επιμορφωτικό Θεματικό Εργαστήριο(workshop)

«ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥ YOGA»

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

2109765100-2109713665

www.siga.gr

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Στη διάρκεια των εργασιών του συνεδρίου θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες συνεδριακές ενέργειες:

Συγκέντρωση Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Βορείου Ελλάδος

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 15.30 - 17.30

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

- Ενημέρωση για τις εξελίξεις σε κλαδικά θέματα που απασχολούν τους ιδιοκτήτες γυμναστηρίων
- Αλλαγές στη διαδικασία αδειοδότησης των γυμναστηρίων
- Συνεργασία με τη European Health & Fitness Association
- Ενέργειες των Συλλογικών Οργάνων για την ανάπτυξη του κλάδου
- Αντιμετώπιση του αθέμιτου ανταγωνισμού
- Προτάσεις γυμναστηριούχων - Συζήτηση

Γενική Συνέλευση και Αρχαιρεσίες του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Θεσσαλονίκης

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 17.30 - 19.30

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Παρουσίαση μοντέλου ομαδικών προγραμμάτων GRAFTS & RADICAL FITNESS

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 13.30 - 15.30

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Έκθεση Προϊόντων και υπηρεσιών Fitness

Σάββατο & Κυριακή

Μεσογειακοί Αγώνες NABBA WFF (Σάββατο)

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 15.00

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

2109765100-2109713665

www.siga.gr

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Διήμερο Επιμορφωτικό σεμινάριο

“PERSONAL TRAINING”

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 11.30 - 18.00

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 09.30 - 12.30

Αίθουσα: ΠΡΑΞΑΝΔΡΟΣ

Αίθουσα: ΠΡΑΞΑΝΔΡΟΣ

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι άνθρωποι επιζητούν να γυμνάζονται με την 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 πολύπλευρη 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

Πλειομετρικές Ασκήσεις - Πλεονεκτήματα - Περιορισμοί - Σχεδιασμός

Εισηγητής: Παναγιώτης Μελάς

Διατροφικές Διαταραχές στο χώρο του Αθλητισμού

Εισηγήτρια: Ευριδίκη Τζιοβάρα

Ο ρόλος των διατάσεων στον αθλητισμό

Εισηγήτης: Βαλάντης Τοπαλίδης

Παρεκκλίσεις σπονδυλικής στήλης - Σκολίωση - Ασκησιολόγιο

Εισηγητής: Γιώργος Σαρογλάκης

Διατροφή και μόνιμη απώλεια βάρους

Εισηγήτρια: Αναστασία Κόκκαλη

Διορθωτική Άσκηση και Functional Training

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Advanced Muscle Hypertrophy: Tips & Tricks

Εισηγητής: Μαρίνος Πέιος

Εξελίξεις στη μέθοδο Pilates

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Personal Training: Απαιτήσεις - Πλεονεκτήματα - Προσέγγιση ασκουμένου

Εισηγητής: Βαλάντης Τοπαλίδης

Ο ρόλος της συμπληρωματικής διατροφής στην ατομική προπόνηση

Εισηγητής: Στράτος Χατζηδημητριάδης

Sports Hotel Animation, νέος τομέας απασχόλησης των Personal trainers

Εισηγητής: Γιώργος Σαρογλάκης

Μύθοι και Αλήθειες για τα Συμπληρώματα Διατροφής

Εισηγητής: Βασίλης Βούκας

Personal Training & Trigger Points

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

Αποκατάσταση τραυματισμών με Kettlebells

Εισηγητής: Βασίλης Βούκας

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

“PILATES RING”

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 10.00 - 12.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Think out of the box

Το μικροόργανο Ring χρησιμοποιείται κυρίως στα προγράμματα Pilates Mat ως πρόσθετη αντίσταση για τους μύες των χεριών και των ποδιών και για την ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής.

Εισηγητής: Βαλάντης Τοπαλίδης

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

“PILATES ELASTIC BAND”

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 12.00 - 14.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Η χρήση του ελαστικού ιμάντα προσθέτει ελαφρά αντίσταση σε ένα πρόγραμμα Pilates. Προσθέτοντας αντίσταση σε μια άσκηση, μπορούμε να τη μετατρέψουμε είτε σε πιο δύσκολη για τους μύες που στοχεύουμε, είτε σε πιο εύκολη βοηθώντας στην ολοκλήρωση της κίνησης. Στο θεματικό εργαστήριο αυτό, θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκουμένων σας.

Εισηγήτρια: Δήμητρα Σαββάκη

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

“FUNCTIONAL ATHLETIC TRAINING & FUNCTIONAL PILATES”

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 14.30 - 17.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Ένα σημαντικό workshop για small group. Οι επαγγελματίες του fitness θα έχουν την ευκαιρία να ανανεώσουν τις ιδέες τους και να εφοδιαστούν με νέα στοιχεία για τα τμήματά τους. Η νέα τάση στα γυμναστήρια στην καλύτερή της μορφή!

Εισηγητές: Αλέξης Αλεξιάδης, Βαλάντης Τοπαλίδης

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

“ACTIVE AGEING PILATES”

Σάββατο 20/5/2017 - Ώρα: 17.00 - 19.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Γυμνάστε με ασφάλεια τους ασκούμενους της τρίτης ηλικίας χρησιμοποιώντας στοιχεία από τη μέθοδο pilates, με χρήση μικρών φορητών οργάνων και καθοδηγήστε άρτια την αναπνοή τους ως μέσο πρόληψης της υγείας τους.

Εισηγητές: Γιώργος Γεωργιάδης, Γιώργος Γκατζέλης, Μαρία Συμεωνίδου

Ενημερωτικό σεμινάριο

“21 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΣΟΔΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ”

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 10.00 - 11.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Μέσα από μια βιωματική εμπειρία και μια πολύχρονη επιχειρηματική διαδρομή στο χώρο του Fitness, είναι βέβαιο ότι ο εισηγητής του σεμιναρίου μπορεί να παρουσιάσει πρακτικές τις οποίες εφάρμοσε και είχαν επιτυχές αποτέλεσμα.

Η σημερινή οικονομική στενότητα, οι αντίξοες συνθήκες στο σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον και ο αθέμιτος ανταγωνισμός σε πολλές περιπτώσεις, αποτελούν εξαιρετική τροχοπέδη για τα γυμναστήρια. Η παράθεση και η ανάλυση πρακτικών οι οποίες οδήγησαν στην αύξηση του εισοδήματος του γυμναστηρίου, θα συντελέσουν αποφασιστικά στην εξεύρεση τρόπων για αύξηση των εισοδημάτων του γυμναστηρίου σας.

Μπορείτε να εφαρμόσετε ή να προσαρμόσετε πρακτικές, οι οποίες θα συμβάλουν στην ανάπτυξη της επιχείρησής σας.

Εισηγητής: Δώρος Κληοβούλου

Ενημερωτικό σεμινάριο

“ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΙΜΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΣΟΔΩΝ ”

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 11.00 - 13.30

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Η πώληση των συνδρομών του γυμναστηρίου σας, με την ανάλογη αξία της παρεχόμενης υπηρεσίας είναι πάντα το ζητούμενο. Στο σεμινάριο θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν τα βήματα και οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρηθούν ώστε να μπορέσει η επιχείρηση του γυμναστηρίου να «επιβάλλει» την καλύτερη δυνατή τιμή. Σκοπός μας είναι να δώσουμε πρακτικά βοηθήματα, τα οποία θα εφαρμοστούν την επόμενη μέρα.

Εισηγητής: Dr. Νεόφυτος Ιωάννου

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

“CROSS TRAINING & KETTLEBELLS”

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 12.30 - 15.00

Αίθουσα: ΠΡΑΞΑΝΔΡΟΣ

Ένα σημαντικό θεματικό εργαστήριο το οποίο αφορά τη χρήση των Kettlebells στο Cross Training. Στη διάρκεια του εργαστηρίου θα γίνει παρουσίαση και ανάλυση των εξής θεμάτων:

- **KETTLEBELL BASIC MOVEMENTS**
- **KETTLEBELL FUNCTIONAL MOVEMENTS**
- **ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ KETTLEBELLS**

Η παρακολούθηση του εργαστηρίου αυτού θα δώσει νέα διάσταση για ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα Cross Training.

Εισηγητής: Ηλίας Κοδοβός

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

"FUNCTIONAL INTERACTIVE PROGRAMS"

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 15.00 - 17.30

Αίθουσα: ΠΡΑΞΑΝΔΡΟΣ

Νέο άσκησιολόγιο λειτουργικών ασκήσεων και προγραμμάτων από την αποκατάσταση μέχρι το πρωταθλητισμό! Μια αναλυτική ματιά στη φιλοσοφία του Functional Training με έντονα διαδραστικό χαρακτήρα και πολλές νέες ιδέες με το κλασσικό αλλά και με νέο εξοπλισμό!

Εισηγητής: Ελπίδα Τσίτσιφα

Επιμορφωτικό θεματικό εργαστήριο (Workshop)

"ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥ YOGA"

Κυριακή 21/5/2017 - Ώρα: 17.00 - 19.00

Αίθουσα: ΦΙΛΙΠΠΟΣ

Slow Flow Yoga - How to create a safe yoga sequence

Η αργή ροή στη γιόγκα είναι μια θαυμάσια πρακτική για να ανακλύψουμε προσωπικούς περιορισμούς και να μάθουμε πως να περάσουμε πέρα από αυτούς. Μας επιτρέπει να εξοικειωθούμε με το σώμα μας και φέρνει το στοιχείο του χρόνου στην πράξη. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα των ασκουμένων, αφού ο καθένας μπορεί να βρει την προσωπική του πρόκληση καθώς μετακινείται αργά από τη μια στάση στην άλλη.

Εισηγήτρια: Σοφία Πήδουλα

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

2109765100-2109713665

www.siga.gr

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ

Dr Τσίντσιφα Ελπίδα

ACSM, Διδακτορικό στην Ιατρική της Άθλησης, Επιστημονικός Συνεργάτης του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ., ιδιοκτήτρια της North Academy of Fitness και του Fitness Lifestyle Club. Εκπαιδεύει Fitness Instructor από το 1992.

Dr. Ιωάννου Νεόφυτος

Γενικός Διευθυντής FITBIZ.

Αλεξιάδης Αλέξης

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Καθηγητής σε σχολές Aerobic & Fitness και εισηγητής σε πολλά συνέδρια στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Ιδιοκτήτης αθυσίδας γυμναστηρίων. Διετέλεσε Πρόεδρος του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Θεσσαλονίκης.

Βούκας Βασίλης Msc

Μεταπτυχιακός τίτλος στην προπονητική. Master trainer Kettlebells. Καθηγητής North Academy of Fitness.

Γεωργιάδης Γιώργος MSc

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Καθηγητής GRAFTS, Υπεύθυνος τομέα Pilates.

Γκατζέλης Γιώργος

Καθηγητής GRAFTS, Master Trainer Radical Fitness στα προγράμματα FIGHT DO, U BOUND, POWER & KI MAX.

Κλεοβούλου Δώρος

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Ιδιοκτήτης γυμναστηρίων BODYFIT, Γενικός Γραμματέας Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστηρίων και Γενικός Γραμματέας Πανελληνιας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής.

Κόκκαλη Αναστασία, Msc

Κλινική Διαιτολόγος Glasgow Caledonian University & BSc (Hons). Διετέλεσε διαιτολόγος στη Γενική Κλινική Θεσσαλονίκης. Έχει παρουσιάσει σε πολυάριθμα συνέδρια και έχει αξιόλογο ερευνητικό έργο.

Κολοβός Ηλίας

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, πιστοποιημένος Crossfit Trainer level 1&2. Πιστοποιημένος Kettlebell Trainer του World Kettlebell club. Καθηγητής στη Studio One Θεσσαλονίκης, υπεύθυνος τμήματος Personal Training. Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου από το 1996 και ιδιοκτήτης Crossfit Box από το 2013.

Μελάς Παναγιώτης

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Καθηγητής GRAFTS, Certified Personal Trainer. Certified Kettlebell Trainer.

Πέιος Μαρίνος

Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Strength & Physique Coache. Εισηγητής στη νέα κατηγορία Results Based σεμιναρίων της ΜΡ Balatsinos.

Πήδουλα Σοφία

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, εξειδικευμένη Yoga Instructor με πολυετή εκπαίδευση στο αντικείμενο.

Σαββάκη Δήμητρα

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Υποψήφια Διδάκτωρ Pilates, Yoga και Personal Trainer Υπεύθυνη του τομέα και των προγραμμάτων "Άσκηση και εγκυμοσύνη" την ΜΡ Balatsinos.

Σαρογλάκης Γιώργος

Ε.Ε.ΔΙ.Π., ΤΕΦΑΑ στο μάθημα της "Μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη". Master στην κατεύθυνση "Άσκηση και Υγεία". Πρωταθλητής, διεθνής κριτής και προπονητής της Άρσης Βαρών. Δημοσιεύσεις σε διεθνή περιοδικά εισηγητής σε συνέδρια, σεμινάρια και ημερίδες.

Συμεωνίδου Μαρία

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Συνεργάτης GRAFTS.

Τζιοβάρα Ευριδίκη

Πτυχιούχος του Τμήματος Διατροφής και Διατροφολογίας του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Κάτοχος Δύο μεταπτυχιακών τίτλων. Συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα.

Τοπαλίδης Βαλάντης

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ. Trainer στο Cross Trainer Concept και στο Tae Box Concept.

Χατζηδημητριάδης Στράτος

Σύμβουλος Συμπληρωματικής Διατροφής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
2109765100-2109713665
www.siga.gr

ΧΟΡΗΓΟΙ

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

ELDICO Sport SA
HELLENIC DISTRIBUTION COMPANY

alterlife
fitness excellence

HEALTH ONE
Greece
www.healthone.gr

Sporting
ΟΜΙΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

GRAFTS
HELLAS

real motion
THE FUNCTIONAL COMPANY

RADICAL
FITNESS

X-TREME
STORES

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

north academy
of fitness

MP
Balatsinos
FITNESS • NUTRITION • COACHING

studi**One**
GREEK INSTITUTE OF FITNESS