

FF FITNESS FESTIVAL

1^ο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ FITNESS FESTIVAL 2019

21-22 & 23 ΙΟΥΝΙΟΥ

Συνδιοργάνωση



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Σύλλογος Ελλήνων
Ολυμπιονικών



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



Π.Ε.Φ.Ε.
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΦΙΛΙΠΠΙΚΑΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΠΟΛΥΜΟΡΦΙΚΗ & ΠΟΛΥΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Η άθληση είναι πολιτισμός και υγεία!

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Υποστηρικτής

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

Αγαπητοί συμπολίτες,

Η άθληση αποτελεί για την Ελληνική Κοινωνία ένα εξαιρετικό μέσο κοινωνικής συνοχής, αλληλεγγύης και επικοινωνίας, ιδιαίτερα τις δύσκολες αυτές ημέρες τις οποίες αντιμετωπίζει η χώρα μας.

Η Περιφέρεια Κρήτης, ο Δήμος Ηρακλείου, ο Σύλλογος Ελλήνων Ολυμπιονικών, ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστών, η Πανελλήνια Επιστημονική Φιλογυμναστική Εταιρεία, ο Σύλλογος Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος και το Ινστιτούτο Διεθνούς & Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου συνδιοργανώνουν το **1^ο Παγκρήτιο Τριήμερο FITNESS FESTIVAL 2019**, με στόχο την ανάπτυξη της μαζικής άθλησης και του αθλητικού πολιτισμού.

Η τριήμερη αυτή διοργάνωση περιλαμβάνει μια πλειάδα από δράσεις, εκδηλώσεις και ενέργειες προκειμένου να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες να ασχολούνται με την άθληση και τη σωματική δραστηριότητα.

Η αποδοχή των προκλήσεων η οποία πηγάζει από τις ραγδαίες εξελίξεις και τις σύγχρονες τάσεις στον τομέα της μαζικής άθλησης-Fitness, καθώς και η διεύρυνση της γνώσης και της εμπειρίας, πρέπει να αποτελούν στόχο όσων εμπλέκονται με την άθληση.

Η προσήλωση σε κοινές επιδιώξεις, για εθισμό των Ελλήνων πολιτών στην άθληση ώστε να γίνει τρόπος ζωής τους, πρέπει να είναι το ζητούμενο.

Αυτό είναι όραμα και προοπτική!

Αξίζει να προσπαθήσουμε και να επενδύσουμε....

Dr. Φώτης Αφεντούλης

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Στην Περιφέρεια Κρήτης, παραμένουμε σταθερά προσηλωμένοι στο στόχο για τη στήριξη και την περαιτέρω ανάδειξη του αθλητισμού στο νησί, μέσα από ένα ευρύ πλαίσιο πρωτοβουλιών και δράσεων.

Με αυτό το δεδομένο θεωρούμε πως το **«1ο Παγκρήτιο Τριήμερο FITNESS FESTIVAL 2019»**, συμβάλλει καθοριστικά στην ανάδειξη της σημασίας της άθλησης, στην προβολή της Κρήτης στον κόσμο του αθλητισμού και στη διάδοση σημαντικών μηνυμάτων για τον αθλητισμό και τη ζωή.

Ως Περιφέρεια Κρήτης συγχαίρουμε ιδιαίτερα τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Γυμναστών, το Σύλλογο Ελλήνων Ολυμπιονικών, την Πανελλήνια Επιστημονική Φιλογυμναστική Εταιρεία και το Ινστιτούτο Διεθνούς & Ελληνικού Αθλητικού Δικαίου για την επιτυχία της διοργάνωσης.

Η Περιφέρεια Κρήτης, σταθερός υποστηρικτής Αθλητισμού και Πολιτισμού στηρίζει την παρούσα διοργάνωση συγχαίροντας όλους τους συμμετέχοντες.

Σταύρος Αρναουτάκης
Περιφερειάρχης Κρήτης

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το FITNESS FESTIVAL 2019 θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, το Σάββατο και την Κυριακή 21 - 22 & 23 Ιουνίου 2019, στο **Πολιτιστικό Κέντρο** του Δήμου Ηρακλείου, Λεωφόρος Πλαστήρα και Ρωμανού και στην Πλατεία Ελευθερίας, στο Ηράκλειο.

ΔΡΑΣΕΙΣ - ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- ▶ ΜΙΝΩΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2019
- ▶ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ "FITNESS MEETING 2019"
- ▶ AERO CARDIO MARATHON
- ▶ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ PILATES - PERSONAL TRAINING & TRX S.T.C.
- ▶ ΕΚΘΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
- ▶ ΕΚΘΕΣΗ FITNESS EXPO
- ▶ ΕΚΘΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
- ▶ "ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" (Δωρεάν προπόνηση σε γυμναστήρια)
- ▶ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΤΡΙΠΤΥΧΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ
- ▶ FORUM ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ & ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1ο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ "FITNESS MEETING 2019"

ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, Εργοφυσιολόγοι, Διαιτολόγοι, Φυσικοθεραπευτές, Ιδιοκτήτες Γυμναστηρίων, Στελέχη Ιδιωτικών και Δημοτικών Γυμναστηρίων, Προπονητές Αθλημάτων, Pilates Trainers, Aerobic & Fitness Instructors, Personal Trainers, Επαγγελματίες του Αθλητισμού, φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, ΤΕΙ, Σπουδαστές ΙΕΚ και Σχολών Aerobic & Fitness και όσοι ενδιαφέρονται για το Fitness.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Φάκελος με υλικό του Συνεδρίου
- Αναμνηστικό Δίπλωμα Συνεδρίου
- Βεβαιώσεις παρακολούθησης Σεμιναρίων & Workshops

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τηλ: 2109713665 - 2109734341

www.siga.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Στο πλαίσιο διεξαγωγής του 1^{ου} ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ FITNESS FESTIVAL 2019, θα εξελιχθούν με χρονική σειρά οι ακόλουθες δράσεις, ενέργειες και εκδηλώσεις:



«ΜΙΝΩΪΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ 2019»

Ετήσια Εκδήλωση

«ΤΕΧΝΗΣ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ»

Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019 & ώρα: 19.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Στη διάρκεια της εκδήλωσης θα απονεμηθούν τιμητικές διακρίσεις σε εξέχουσες προσωπικότητες της Τέχνης, του Αθλητισμού, της Επιστήμης και της Κοινωνίας.

Έκθεση Αθλητικής Γελοιογραφίας

«Ποδόσφαιρο & Κοινωνία, Γελοιογραφικές Μαρτυρίες»

Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019 & ώρα: 18.00 - 21.00

Σάββατο και Κυριακή 22 & 23 Ιουνίου 2019 & ώρα: 11.00 - 17.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Θα εκτεθούν σπουδαίες αθλητικές γελοιογραφίες της δεκαετίας 1960 - 1970 των κορυφαίων γελοιογράφων Αρχέλαου, Μητρόπουλου, Χριστοδούλου και Βλάχου.

Έκθεση Αθλητικού Βιβλίου

«Ελληνικές Αθλητικές Εκδόσεις»

Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019 & ώρα: 18.00 - 21.00

Σάββατο και Κυριακή 22 & 23 Ιουνίου 2019 & ώρα: 11.00 - 17.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Εκθέματα της Έκθεσης Αθλητικού Βιβλίου θα αποτελέσουν σημαντικό αριθμός βιβλίων από την ελληνική αθλητική βιβλιογραφία.

ATHLETIC & FITNESS EXPO 2019

Παρασκευή 21 Ιουνίου 2019 & ώρα: 18.00 - 21.00

Σάββατο και Κυριακή 22 & 23 Ιουνίου 2019 & ώρα: 11.00 - 17.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Στην Έκθεση θα παρουσιαστούν προϊόντα και υπηρεσίες όπως: εξοπλισμός γυμναστήριων, ηλεκτρονικά μηχανήματα fitness, εξοπλισμός PILATES, μικροόργανα γυμναστικής, εξοπλισμός CROSS TRAINING, μηχανήματα ηλεκτρομυοδιέγερσης, εκπαιδευτικά προγράμματα fitness, υπηρεσίες νέας τεχνολογίας.



1^ο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Στο πλαίσιο των εργασιών του 1ου Παγκρήτιου Επαγγελματικού Συνεδρίου "FITNESS MEETING 2019", θα πραγματοποιηθούν 5 επιμορφωτικά, εκπαιδευτικά και ενημερωτικά σεμινάρια και workshops.

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

"PILATES ACCESSORIES"

Σάββατο 22 Ιουνίου 2019 - Ώρα: 10.30 - 14.30

Κυριακή 23 Ιουνίου 2019 - Ώρα: 14.00 - 18.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν τη μέθοδο PILATES. Στα ομαδικά προγράμματα σε όλα τα γυμναστήρια οι αίθουσες κατακλύζονται από φανατικούς φίλους του PILATES οι οποίοι αναζητούν τα θετικά οφέλη και τα εμφανή αποτελέσματα που προσφέρει η δημοφιλή αυτή μέθοδος.

Το Σεμινάριο Pilates Accessories έχει σχεδιαστεί για να σας εξασφαλίσει τα απαραίτητα εφόδια να δημιουργείτε ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα με φορητό εξοπλισμό από μικροόργανα.

Στη διάρκεια του Διήμερου Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου Pilates Accessories, θα πραγματοποιηθούν 4 δίωρα workshops.

Pilates Elastic Band

Μάθετε την τεχνική με την οποία θα μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε το Elastic Band σε ασκήσεις Pilates. Στο θεματικό εργαστήριο αυτό θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκούμενων σας.

Pilates Ring

Ανανεώστε τη ρουτίνα του Pilates Mat Program χρησιμοποιώντας το Pilates Ring, το οποίο αυξάνει το φορτίο σε κάποιες ασκήσεις, ενώ σε κάποιες άλλες αυξάνει σημαντικά τη σταθεροποίηση. Αν είστε εκπαιδευτής Pilates, το Pilates Ring θα σας βοηθήσει να δώσετε νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους να το ακολουθήσουν. Παρουσιαστείτε ανανεωμένοι και εντυπωσιακοί.

Pilates Fitball

Σήμερα η Fit Ball χρησιμοποιείται από πολλές και διαφορετικές κατηγορίες ατόμων. Η μέθοδος Pilates αγκάλιασε το όργανο αυτό για τα σπουδαία οφέλη που παρέχει στο σημερινό άνθρωπο. Ενημερωθείτε για το ανεξάντλητο ασκησιολόγιο που προσφέρεται με τη χρήση των fitball στη μέθοδο Pilates.

Έμφαση στο standing Pilates, στις ασκήσεις υποστήριξης της σπονδυλικής στήλης και τις εφαρμογές του functional training στο Pilates.

Pilates Miniball

Η pilates mini ball μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε άσκηση με ποικίλους τρόπους για πολλά απλά οφέλη. Έχει μόνο 6-9 ίντρες διάμετρο...πρόκληση για την ισοροπία, βελτίωση της ελαστικότητας, της δύναμης και της αντοχής...κι όμως αυτό το μικρό αξεσουάρ μπορεί να κάνει σπουδαία διαφορά...

Την παρουσίαση των Workshops θα κάνουν επώνυμοι Pilates Trainers από την Αθήνα.

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

“PERSONAL TRAINING”

Σάββατο 22 Ιουνίου 2019 - Ώρα: 14.30 - 18.00

Κυριακή 23 Ιουνίου 2019 - Ώρα: 10.00 - 13.30

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι άνθρωποι επιζητούν να γυμνάζονται με τη παρακολούθηση ενός έμπειρου και επαρκώς καταρτισμένου γυμναστή (Personal Trainer). 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.

ΘΕΜΑΤΑ & ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

Αυτοκριτική για θεραπευτικά λάθη, σκέψεις και νοοτροπίες με βάση την επιστήμη
Dr. Αλέξανδρος Χατζηπαύλου, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Προσδόκιμος χρόνος αποκατάστασης μυοσκελετικών κακώσεων
Dr. Σήφης Χριστοφοράκης, Ιατρός Χειρουργός Ορθοπεδικός

Οργάνωση και Προώθηση προγραμμάτων small paid classes
Αντώνης Ζέρβας, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ με μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ. CEO A2Z Fitness, TRX Senior Master Trainer

Κακώσεις του γόνατος: Συντηρητική και Χειρουργική αποκατάσταση
Dr. Σήφης Χριστοφοράκης, Ιατρός Χειρουργός Ορθοπεδικός

Προγραμματισμός Functional Training

Αντώνης Ζέρβας, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ με μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ. CEO A2Z Fitness, TRX Senior Master Trainer

Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση

Μάνος Βασιλάκης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Ο ρόλος του personal trainer

Νίκος Ανδριάνης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Κινητικότητα των αρθρώσεων

Μάνος Βασιλάκης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Προπόνηση για την μείωση του σωματικού λίπους

Νίκος Ανδριάνης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Προπόνηση σταθεροποίησης

Μάνος Βασιλάκης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Πώς η λειτουργία μιας άρθρωσης επηρεάζει την λειτουργία άλλων αρθρώσεων

Νίκος Ανδριάνης, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Professional Personal Trainer

Πώς διαβάζουμε την ετικέτα ενός συμπληρώματος διατροφής;

Γεώργιος Λιονάκης, BSc, Συνεργάτης GRAFTS HELLAS

Η εικόνα του σύγχρονου Personal Trainer

Γιώργος Ξηρός, Ιδιοκτήτης της Σχολής Fitness Studio One

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Η παρακολούθηση έκαστου διήμερου Σεμιναρίου Pilates Accessories & Personal Training έχει συμβολικό δικαίωμα συμμετοχής 25€, ενώ η παρακολούθηση και των δύο Διήμερων Σεμιναρίων έχει συμβολικό δικαίωμα συμμετοχής μόνο 30€.
- Με την συμμετοχή σας στις εργασίες του Παγκρήτιου Επαγγελματικού Συνεδρίου FITNESS MEETING 2019, θα λάβετε Αναμνηστικό Δίπλωμα Συμμετοχής και επί μέρους βεβαίωση για κάθε ένα από τα δύο διήμερα σεμινάρια.

Σάββατο 22 Ιουνίου 2019 - Ώρα: 10.00 - 18.00**Γυμναστήριο My Gym** (Θεοφάνους & Πετρακογιώργη, Ηράκλειο)

Το Σεμινάριο TRX Suspension Training απευθύνεται σε όλους τους Personal Trainers και Fitness Coaches που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη μοναδικότητα και την αποτελεσματικότητα αυτής της καινούργιας επαναστατικής προπονητικής μεθόδου και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους με ασκήσεις και προγράμματα γυμναστικής.

Διεξάγεται από την A2Z Fitness, επίσημο αντιπρόσωπο της TRX στην Ελλάδα. Η παρουσίαση του σεμιναρίου θα γίνει από τον Αντώνη Ζέρβα, master trainer της TRX στην Ευρώπη.

Συνοδευτικό εκπαιδευτικό υλικό: Αναλυτικό εγχειρίδιο στην αγγλική γλώσσα
Πιστοποιητικό Συμμετοχής: Μετά την ολοκλήρωση του Σεμιναρίου, όλοι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν το επίσημο **"Certificate of Completion"** από τη μητρική αμερικανική εταιρεία TRX Training που θα πιστοποιεί την αναγνώριση των συμμετεχόντων ως "TRX Suspension Training Professionals".

Προσφορά TRX: Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν το TRX Suspension Trainer την ημέρα της εκπαίδευσης σε μειωμένη συμφέρουσα τιμή.

Εισηγητής: Αντώνης Ζέρβας

Το Σεμινάριο θα γίνει με τη συνεργασία της εταιρείας A2Z Fitness (η οποία πραγματοποιεί τα σεμινάρια της στην Αθήνα), και σκοπεύει να εξασφαλίσει την ευκαιρία να το παρακολουθήσουν χωρίς έξοδα μετακίνησης οι επαγγελματίες της Άσκησης από την Κρήτη.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η παρακολούθηση του Σεμιναρίου αυτού έχει δικαίωμα συμμετοχής 265€ και εξασφαλίζει Διεθνή Πιστοποίηση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ TRX**Τηλ: 2108072000****www.a2zfitness.gr**

1° FORUM ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

Κυριακή 23 Ιουνίου 2019 Ώρα: 11.00 - 17.00

Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Ηρακλείου

Στόχος του FORUM, είναι η ενημέρωση των ιδιοκτητών γυμναστηρίων για σημαντικά τρέχοντα κλαδικά θέματα, η επιμόρφωση των ιδιοκτητών γυμναστηρίων και η άμεση επαφή τους με εταιρείες, οι οποίες δραστηριοποιούνται στο χώρο του Fitness.

ΘΕΜΑΤΑ FORUM

- Ο Νέος Γενικός Κανονισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων.
- Παρουσιάσεις Προϊόντων & Υπηρεσιών Fitness
- Μετά την οριστική διάλυση της ΑΕΠΙ, πώς διαμορφώνεται το τοπίο απόδοσης των πνευματικών δικαιωμάτων χρήσης μουσικής από τα γυμναστήρια. Ειδική λύση του προβλήματος.
- Σεμινάριο «RBM - Χτίζουμε σχέσεις, δεν πουλάμε...απλώς συνδρομές!»
- Δημιουργία Ελληνικού Μητρώου Fitness Instructors - GREPS
- Σεμινάριο «Στρατηγικές ανάπτυξης - επιτυχίας σε περιβάλλον κρίσης. Το μοντέλο της ALTERLIFE!»
- Προτάσεις συνεργασιών για τα γυμναστήρια
- Ανάλυση του νέου σχεδίου Νομικού Πλαισίου αδειοδότησης και λειτουργίας των γυμναστηρίων - κορυφαία εξέλιξη
- Στρογγυλή Τράπεζα «**Προσανατολισμοί & Μέλη των ιδιωτικών γυμναστηρίων**»
- Προτάσεις & τοποθετήσεις Συνέδρων - Συζήτηση

AERO CARDIO MARATHON

Κυριακή 23 Ιουνίου 2019 Ώρα: 17.30 - 20.30

Πλατεία Ελευθερίας Ηρακλείου

Ένα τρίωρο γυμναστικό ξεφάντωμα με επώνυμους κορυφαίους Fitness instructors. Η μουσική, ο ρυθμός, η ένταση και ο χορός θα έχουν την τιμητική τους!

Παράλληλα, στο πλαίσιο της εξέλιξης του FITNESS FESTIVAL, θα πραγματοποιηθούν

A) Πρόγραμμα «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»

Από τη Δευτέρα 24 Ιουνίου 2019 έως το Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, ορισμένα γυμναστήρια της πόλης του Ηρακλείου, θα δέχονται τους πολίτες χωρίς οικονομικό αντάλλαγμα για μία προπόνηση.

B) ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΤΡΙΠΤΥΧΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ

Θα διανεμηθούν 80.000 τρίπτυχα έντυπα για ενημέρωση σχετικά με τα οφέλη της σωματικής άσκησης, την προστασία της υγείας και διατροφικές οδηγίες.



**FITNESS
FESTIVAL**

**Ευχαριστούμε όλους όσους συντέλεσαν
στην πραγματοποίηση της διοργάνωσης**



**FITNESS
FESTIVAL**