

afitness

newsletter

Περιοδική έκδοση
της AFStudies.
Ιδιοκτήτης και Εκδότης:
AFStudies

Nr 02

Μάρτιος 2010

COMING SOON!

SPECIAL WORKOUT with

**Katia
Vasilenko**



ΑΘΗΝΑ

Γυμναστήριο ETHNIC
Αγίου Δημητρίου 35
Άγιος Δημήτριος
Τηλ.: 210 9715046

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Γυμναστήριο
GYMNASIUM LADIES
Αιγαίου 47, Καλαμαριά
Τηλ.: 2310 304509

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Γυμναστήριο ACTION
Λέοντος Αρμενίου 4, 69100
Τηλ.: 25310 29019

www.afstudies.gr



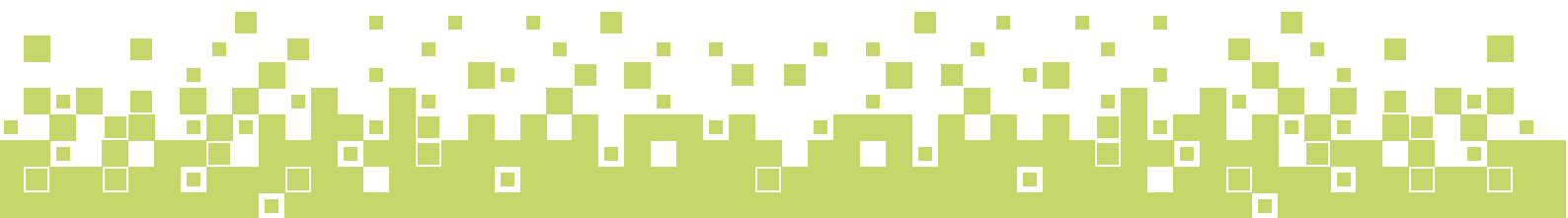
after your own request

Η **A.F Studies**, στοχεύοντας στην αρτιότερη κατάρτιση, αλλά και στην υποστήριξη εκείνων των σπουδαστών της που περιορίζονται χρονικά λόγω της εργασίας τους, παρουσιάζει εκ νέου τα διπλώματα του έτους, με 3 ταχύρυθμα προγράμματα, ειδικά για εσάς που δεν είχατε τη δυνατότητα να παρακολουθήσετε τον πρώτο κύκλο σπουδών. Τα ταχύρυθμα προγράμματα καλύπτουν πλήρως και σε βάθος όλη τη διδακτική ύλη του εκάστοτε διπλώματος, ενώ παρέχουν τις ίδιες δυνατότητες και προδιαγραφές πρακτικής εξάσκησης.

Η διαφορά τους έγκειται στις διδακτικές τους ώρες, που είναι περισσότερες ανά διδακτική ημέρα, προκειμένου ο κύκλος σπουδών να ολοκληρωθεί σε ταχύτερο χρονικό διάστημα.

Βρισκόμαστε πάντοτε στο πλευρό σας, για να σας στηρίξουμε σε κάθε εκπαιδευτική κι επαγγελματική σας ανάγκη, σας παρουσιάζουμε το νέο κύκλο ταχύρυθμων προγραμμάτων της Σχολής, καλωσορίζοντάς σας και πάλι!

Be with the best!



Ταχύρυθμο τμήμα

Pilates Matwork Level I & II



Στις 13 Μαρτίου ξεκινάει το ταχύρυθμο τμήμα **Pilates Matwork I & II**. Το **pilates**, αποτελεί ίσως το πιο ολοκληρωμένο, σύνθετο και "απαιτητικό" αντικείμενο του χώρου μας, καθώς και την πιο αποτελεσματική μορφή εκγύμνασης για το μέσο ασκούμενο με ανάγκη αποκατάστασης από τραυματισμούς ή μυοσκελετικά προβλήματα. Το **pilates** συμβάλει ουσιαστικά τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αποκατάσταση των προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων, ενώ συστήνεται από τους ορθοπεδικούς και τους Φυσικοθεραπευτές ως "η πιο ασφαλής μέθοδος εκγύμνασης για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα".

level I Στο **Pilates Matwork level I**, οι μαθητές μας θα έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν, μεταξύ άλλων:

- Ιστορία & Φιλοσοφία του Pilates
- Οφέλη του pilates/Βασικές αρχές του pilates
- Ευθυγράμμιση σώματος & Τεχνικές αναπνοής
- Βασικές αρχές του Pilates Matwork
- Αυθεντικό ασκησιολόγιο pilates (basic & advanced)
- Σχεδιασμός και δομή Pilates Matwork class
- Masterclasses

level II Στο **Pilates Matwork level II**, θα προχωρήσουμε σε:

- Εισαγωγή σε όλα τα είδη εξοπλισμού Pilates
- Οφέλη & τεχνικές χρήσης Ball & Magic Circle
- Ασκήσεις
- Συχνότητα επαναλήψεων
- Ολοκληρωμένα προγράμματα ασκήσεων
- Θεραπευτικές ασκήσεις με χρήση εξοπλισμού Pilates
- Masterclasses

Διδάσκει η Marita Mittag

Έναρξη:

Κύκλος μαθημάτων:

Διάρκεια μαθημάτων:

Σαβ. 13 Μαρτίου

Σαβ. 13 - Κυρ. 14 Μαρτίου

Σαβ. 20 - Κυρ. 21 Μαρτίου

από **09.00** έως και τις **14.00**

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες
πληροφορίες
πατήστε: **εδώ**





Ταχύρυθμο τμήμα

Personal & Weight Trainer Certification

Στις 10 Μαρτίου ξεκινάει το ταχύρυθμο τμήμα **Personal & Weight Trainer Certification**. Το δίπλωμα απευθύνεται σε όσους επιθυμείτε να αποκτήσετε, να αναβαθμίσετε ή και να διευρύνετε τις γνώσεις σας στο αντικείμενο του **Personal & Weight Trainer Certification**. Ως Personal Trainers θα σας δίνεται η δυνατότητα να σχεδιάσετε και να χτίσετε την επαγγελματική σας καριέρα με μεγαλύτερη ελευθερία, επιλέγοντας συνεργασίες κατά τον τρόπο που εσείς κρίνετε καλύτερο και αποδοτικότερο. Θα έχετε την επιλογή να εργαστείτε σε κάποιο γυμναστήριο, με πλήρη ή μερική απασχόληση, ή ακόμα και να προσφέρετε ως ελεύθεροι επαγγελματίες τις υπηρεσίες σας, παραδίδοντας ατομικά μαθήματα στον χώρο των πελατών σας.

Θα παρουσιαστούν αναλυτικά τα ακόλουθα αντικείμενα:

- **Weight Trainer**
- **Private Personal Trainer**
- **First Aid Certification**
- **Rehabilitation**
- **Diploma in Sales Management of Fitness**

Διδάσκει: Μιχάλης Βραχάμης

Έναρξη: **10 Μαρτίου**
Κύκλος μαθημάτων: **4 Σαββατοκύριακα**
Διάρκεια μαθημάτων: από **09.00** έως και τις **14.00**
Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: **210.971.5046**

Για περισσότερες
πληροφορίες
πατήστε: **εδώ**





Ταχύρυθμο τμήμα

Group Training Instructor Certification

Στις 8 Μαΐου, ξεκινάει ο ταχύρυθμος κύκλος σπουδών του βασικού διπλώματος της **A.F. Studies**, του **Group Training Instructor Certification** το οποίο παρέχει τόσο τη ΓΝΩΣΤΙΚΗ, όσο και την ΠΡΑΚΤΙΚΗ κατάρτιση σε όσους επιθυμούν να διδάξουν σε μια αίθουσα ομαδικής γυμναστικής. Οι σπουδαστές μας αποκτούν όλα τα εφόδια που χρειάζονται ώστε να καθοδηγήσουν ένα τμήμα ομαδικής γυμναστικής με Υπευθυνότητα, Γνώση και Επαγγελματισμό.

Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:

- Basic Aerobic & Step Didactic Methods
- Advanced Aerobic & Step Didactic Methods
- Basic Aerobic & Step Choreography
- Advanced Aerobic & Step Choreography
- Dancing Style Movements
- Body Conditioning
- Diploma in Sales Management of Fitness

Διδάσκουν: Γιώργος Σαμιώτης, Κορίνα Δαύρου, Έφη Αναγνωστοπούλου, Αντώνης Κασίπης, Δημήτρης Γουργός, Γιώργος Χατζημιχαήλ, Στέλιος Κωνσταντακόπουλος,

Έναρξη:

Κύκλος μαθημάτων:

Διάρκεια μαθημάτων:

8 Μαΐου

8 Σαββατοκύριακα

από 09.00 έως και τις 14.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες
πληροφορίες
πατήστε: **εδώ**





Στις 10 Απριλίου κάνει την επίσημη έναρξή της η **Yoga Academy** της **A.F. Studies**, με διάρκεια 5 σαββατοκύριακα. Στόχος της **Yoga Academy** είναι να σας μυήσει στις αρχές και τις τεχνικές της Yoga, διδάσκοντας σε βάθος τη μέθοδο αυτή που συνδυάζει την εκγύμναση με την αναζωογόνηση και την σωματική ηρεμία. Το Δίπλωμα χωρίζεται σε τρεις διδακτικές ενότητες, δίνοντας τη δυνατότητα στον σπουδαστή να εκπαιδευτεί σταδιακά στα 3 επίπεδα της **Yoga Academy**.

Yoga Group Trainer LEVEL 1	Dynamic Yoga Instructor LEVEL 2	Yoga Master Trainer LEVEL 3
<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορία και φιλοσοφία της Yoga • Οφέλη της Yoga • Βασικές στάσεις σώματος της Yoga (ASANA) • Βασική αναπνοή της Yoga (PRANAYAMA) • Χαλάρωση • Χαιρετισμός στον Ήλιο (SURYA NAMASKAR) • Βασική ακολουθία ασκήσεων & τεχνικές διδασκαλίας των βασικών θέσεων της Yoga • Partner yoga • Masterclasses 	<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορία και εξέλιξη της Dynamic Yoga • Οφέλη της Dynamic Yoga • Τα 8 Paths του Patanjali • Βασικές αρχές της ASHTANGA Yoga • Βασικές αρχές της VINYASA Yoga • Αναπνοές (PRANAYAMA) & Body Locks (BANDHA) • Χαλάρωση • Δομή διαδοχικών κινήσεων & Τεχνικές διδασκαλίας Dynamic Yoga • Masterclasses 	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στα φιλοσοφικά συγγράμματα της Yoga • Advanced επίπεδο ASANA & PRANAYAMA Yoga • Διαλογισμός (DHYANA) • Advanced δομή διαδοχικών κινήσεων Yoga • Τεχνικές προσαρμογής στάσης σώματος και διόρθωσης • Παθητική Yoga & Yoga Therapy • Pre-natal Yoga • Masterclasses

Έναρξη: 10 Απριλίου
Κύκλος μαθημάτων: 5 Σαββατοκύριακα
Διάρκεια μαθημάτων: από 15.00 έως και τις 20.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες
 πληροφορίες
 πατήστε: **εδώ**





Katia Vasilenko

Special Workout με την Katia Vasilenko

Ενα μοναδικό Σαββατοκύριακο από την **A.F. Studies**, που φέρνει κοντά σας την κορυφαία Διεθνή aerobic, dance aerobic, step & pilates Presenter, **Katia Vasilenko**. Σε ένα 12ωρο σεμινάριο που θα σας μείνει αξέχαστο, όλοι οι Instructors που το επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να ανανεώσουν ή να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους στο Aerobic & Step σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Στο σεμινάριο η Κάτια θα παρουσιάσει νέες διδακτικές μεθόδους, τις οποίες θα εμπλουτίσει με **Special Dance Movements**, που χαρακτηριστικά διακρίνουν τις χορογραφίες της. Η Katia Vasilenko κατάγεται από τη Ρωσία αλλά ζει και εργάζεται στο Παρίσι, ενώ διατηρεί επί σειρά ετών σταθερή παρουσία σε όλα τα μεγάλα διεθνή συνέδρια.

Το σεμινάριο επιμελείται επιστημονικά ο Γιώργος Σαμιώτης, στο πλαίσιο του κύκλου σπουδών Presenter's Elite της Σχολής.

Ημ/νία Διεξαγωγής: 20 - 21 Φεβρουαρίου
Τόπος Διεξαγωγής: Γυμναστήριο ETHNIC
Αγ. Δημητρίου 35, Αγ. Δημήτριος
Ώρες Διεξαγωγής: 15.00 - 21.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες
πληροφορίες
πατήστε: **εδώ**





**Forum Fitness
Convection 2010**

**Ημ/νία Διεξαγωγής:
26,27,28 Φεβρουαρίου**

**Τόπος Διεξαγωγής:
Ρώμη. Αθλητικές
Εγκαταστάσεις Forum**

Με ιταλικό ταμπεραμέντο...

Τη Ρώμη επισκέπτονται και πάλι οι καθηγητές της **A.F. Studies**, για να παραβρεθούν σε μία ακόμη διεξαγωγή του **ετήσιου συνεδρίου Forum Fitness Convection 2010**, που θα λάβει χώρα στις 26,27,28/02 στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Forum, λίγο έξω από την Ιταλική πρωτεύουσα. Πλαισιωμένοι από καταξιωμένους διεθνείς εισηγητές, ο **Γιώργος Σαμιώτης** θα δώσει και

φέτος το παρόν, μαγεύοντας το κοινό του και παρασύροντας τους συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα aerobic & step που θα μείνει αξέχαστο. Χαράζοντας τη διαρκώς ανοδική πορεία της Σχολής στο εξωτερικό και επισφραγίζοντας φιλίες και συνεργασίες ετών, η ομάδα της **A.F. Studies** αναμένεται να επιστρέψει με αναμνήσεις και εικόνες που με χαρά θα μοιραστούμε μαζί σας.

...και βρετανική συνέπεια!

Στις 26 Μαρτίου ξεκινάει στο Blackpool της Αγγλίας το **International Fitness Showcase, το 2ο μεγαλύτερο Παγκόσμιο Συνέδριο aerobic & fitness**, που αποτελεί πλέον θεσμό στο γυμναστικό στερέωμα. Κάθε χρόνο, ένας καταξιωμένος διεθνής εισηγητής, καλείται να κλείσει τις εκδηλώσεις του συνεδρίου, παρουσιάζοντας ένα διπλό πρόγραμμα μαζί με το διοργανωτή του.

Φέτος λοιπόν, η **A.F. Studies** λαμβάνει την τιμή της διάκρισης αυτής, με το **Γιώργο Σαμιώτη** να έχει επιλεγεί ανάμεσα σε πληθώρα καταξιωμένων διεθνών εισηγητών για να κλείσει το πρόγραμμα των εκδηλώσεων. Το συνέδριο πραγματοποιείται σε 10 αίθουσες παράλληλα, αποτελώντας ένα από τα πλέον εντυπωσιακά fitness meetings. Σας περιμένουμε λοιπόν να έρθετε μαζί μας, ώστε να παρακολουθήσετε από κοντά μία μοναδική διοργάνωση.

Η Σχολή σας δίνει τη δυνατότητα να ενταχθείτε στο group της **A.F. Studies** που θα δηλώσει συμμετοχή, με εκπαιδευτικά προνόμια στο κόστος του συνεδρίου και σας παρέχει ενημέρωση για τις ημ/νίες διεξαγωγής, το κόστος συμμετοχής και τον τρόπο διαμονής των εκπροσώπων της Σχολής, σε περίπτωση που επιθυμείτε να διαμείνετε.

Σημ. *Τα έξοδα και η ευθύνη οργάνωσης της μεταφοράς και της διαμονής σας, βαρύνουν αποκλειστικά εσάς τους ίδιους.*



**The International
Fitness Showcase**

**Ημ/νία Διεξαγωγής:
26,27,28 Μαρτίου**

**Τόπος Διεξαγωγής:
Blackpool**