

# afitness

newsletter

Περιοδική έκδοση  
της AFStudies.  
Ιδιοκτήτης και Εκδότης:  
AFStudies

**Nr 03**

Μάιος 2010



#### **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](http://www.afstudies.gr)



# Group Training Instructor

## Certification



## Έναρξη θερινού ταχύρυθμου τμήματος

Κατόπιν της αυξημένης ζήτησης από τους φοιτητές της Σχολής του βασικού αυτού διπλώματος, καθώς και της περιορισμένης δυνατότητας κάποιων εξ' αυτών να παρακολουθήσουν τον χειμερινό κύκλο σπουδών, ξεκινάει εκ νέου στις **8 Μαΐου 2010**, ο θερινός ταχύρρυθμος διδακτικός κύκλος του διπλώματος του **Group Training Instructor**.

Το Δίπλωμα αυτό παρέχει την απαραίτητη γνωστική και πρακτική κατάρτιση που χρειάζεται ένας επαγγελματίας Instructor, ώστε να διδάξει σε μια αίθουσα ομαδικής γυμναστικής, με Υπευθυνότητα, Γνώση και Επαγγελματισμό. Στόχος της Σχολής μας, είναι να δημιουργήσει επιτυχημένους μελλοντικούς επαγγελματίες, ικανούς να παρουσιάσουν με τρόπο ανταγωνιστικό τη δουλειά τους, χτίζοντας σχέση εμπιστοσύνης με τους πελάτες τους.

### Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:

- Basic Aerobic & Step Didactic Methods
- Basic Aerobic & Step Choreography
- Dancing Style Movements
- Body Conditioning

Διδάσκουν: Γιώργος Σαμιώτης, Έφη Αναγνωστοπούλου, Δημήτρης Γουργός, Γιώργος Χατζημιχαήλ

### Προϋποθέσεις αποφοίτησης:

- ✓ 20 ώρες πρακτικής εξάσκησης σε group
- ✓ 30 ώρες (10 Aerobic, 10 Step, 10 Body Conditioning) παρακολούθησης ομαδικών προγραμμάτων στην έδρα της σχολής Ethnic Fitness Club ή σε όποιο άλλο γυμναστήριο διδάσκει Aerobic Instructor της A.F. Studies.

**Έναρξη:** 8 Μαΐου  
**Κύκλος μαθημάτων:** 8 Σαββατοκύριακα  
**Διάρκεια μαθημάτων:** από 09.00 έως και τις 14.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες  
πληροφορίες  
πατήστε: εδώ





# Dance Academy

Με την επίσημη συμμετοχή  
του Φώτη Μεταξόπουλου

Στις **15 Μαΐου 2010**, κάνει την επίσημη έναρξή του ο κύκλος σπουδών του **Dance Academy** της A.F. Studies. Με τους πλέον καταξιωμένους καθηγητές/ χορογράφους και τη **συμμετοχή του Φώτη Μεταξόπουλου**, οι σπουδαστές μας θα μνηθούν στη διδασκαλία του **hip hop, του Latin Aerobic, του jazz Aerobic και του RnB**, υποστηρίζοντας διδακτικά τη διαρκώς αναπτυσσόμενη αυτή τάση, που ανοίγει νέους δρόμους για τους aerobic instructors, δίνοντάς τους την επιλογή **να εμπλουτίσουν το πρόγραμμά τους με χορευτικά στοιχεία**.

**Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:**

- level I**
- Βάση κλασικού χορού
  - Τεχνικές βημάτων
  - Ορθοσωμία-στροφές, πιρουέτες, spotting
  - Προσαρμογή χορογραφίας σε διάφορα στυλ μουσικής
  - Dance aerobic μέθοδος +1

- level II**
- Hip Hop, Jazz, Stick
  - Popping, locking, krumping
  - Latino Jazz
  - Δημιουργία χορογραφίας
  - Countdown method by Anastasia Alexandridi

Επιμελείται την ύλη του Διπλώματος και διδάσκει η **Αναστασία Αλεξανδρίδη**

Διδάσκουν επίσης: Τάνια Μειμαρίδη, Σταυρούλα Καμινιώτη.

**Έναρξη:**

**Κύκλος μαθημάτων:**

**Διάρκεια μαθημάτων:**

**Θεσσαλονίκη & Κομοτηνή:** Επικοινωνήστε με τα κατά τόπους παραρτήματα

**Σαβ. 15 Μαΐου**

**4 Σαββατοκύριακα**

από **15.00** έως και τις **20.00**

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: **210.971.5046**

Για περισσότερες  
πληροφορίες  
πατήστε: **εδώ**



# Vibration Training Academy

Στις **29 Μαΐου 2010** και για **1 Σαββατοκύριακο**, θα διεξαχθεί ο εκπαιδευτικός κύκλος στην προπόνηση δόνησης της A.F. Studies. Η προπόνηση δόνησης εμφανίστηκε στην Ελλάδα πριν από 4 περίπου χρόνια, ενώ τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά της είναι η ταχεία μυϊκή ενδυνάμωση και η λιπόλυση. Σήμερα, χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο για την αποκατάσταση τραυματισμών και την πρόληψη και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης. Η ολοένα αυξανόμενη ζήτηση της μεθόδου αυτής από τους πελάτες, καθώς και η άριστη κατάρτιση των trainers στην προπόνηση δόνησης που απαιτούν οι ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων, αποδεικνύει πόσο απαραίτητη είναι η υπεύθυνη εκπαίδευση στο συγκεκριμένο τομέα.



## Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:

- Βασικές αρχές της προπόνησης δόνησης
- Σε ποιους απευθύνεται
- Ειδικές ομάδες πελατών
- Μυϊκό σύστημα & αντανακλαστικό φαινόμενο
- Παράμετροι επιβάρυνσης μηχανημάτων δόνησης
- Βασικοί κανόνες ασφαλούς χρήσης
- Διατάσεις και χαλάρωση

**Διδάσκει:** Μιχάλης Βραχάμης

**Έναρξη:** 29 Μαΐου 2010  
**Κύκλος μαθημάτων:** 1 Σαββατοκύριακο  
**Διάρκεια μαθημάτων:** από 14.00 έως και τις 20.00  
**Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο:** 210.971.5046

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε: **εδώ**



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ  
A. F. STUDIES



# Body Power Trainer Certification

Στις **15 & 16 Μαΐου 2010**, οι σπουδαστές της Σχολής θα έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν και να λάβουν την πιστοποίηση του **Body Power Trainer**. Η προπόνηση με βάρη και μπάρες στην αίθουσα των ομαδικών προγραμμάτων αποτελεί ένα ολοκληρωμένο μάθημα Μυϊκής αντοχής. Οι πελάτες το αποζητούν, γεγονός που αποδεικνύεται από τη μεγάλη τους συμμετοχή στα προγράμματα αυτά. Το δίπλωμα αυτό αποτελεί το απαραίτητο εφόδιο για έναν Group Trainer που επιθυμεί να παρουσιάσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα μυϊκής αντοχής και ενδυνάμωσης, με τρόπο άρτιο και σωστά δομημένο.

**Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:**

- Κινησιολογία
- Βασική Τεχνική Ασκήσεων- Keywords
- Παραλλαγές με step
- Ροή Μαθήματος
- Επιλογή Μοτίβου έντασης
- Advanced συνδυασμοί

**Επιμελείται την ύλη του διπλώματος και διδάσκει: Μιχάλης Βραχάμης**

**Έναρξη:** 15 Μαΐου 2010  
**Κύκλος μαθημάτων:** 1 Σαββατοκύριακο  
**Διάρκεια μαθημάτων:** από 15.00 έως και τις 20.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες  
πληροφορίες  
πατήστε: **εδώ**





# Fight Bo Trainer

## Certification

Το **Fight Bo** αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα αντικείμενα του χώρου μας, που έκαναν τα τελευταία χρόνια δυναμική εμφάνιση στις αίθουσες ομαδικής γυμναστικής. Όντας εμπνευσμένο από τις πολεμικές τέχνες και συγκεκριμένα από το Kick Boxing, το Tae Kwon Do και το Karate, το **Fight Bo** ξεκινώντας από τις βασικές αρχές του aerobic, ενσωματώνει τις κινήσεις των πολεμικών τεχνών, ενώ παράλληλα συνδυάζεται με μουσική, κάνοντας τη διδασκαλία του ευχάριστη σε όλα τα επίπεδα πελατών. Είναι το μάθημα που αγάπησαν άνδρες και γυναίκες αθλούμενοι στις αίθουσες ομαδικών προγραμμάτων, καθώς μπορεί και συνδυάζει γρήγορη καρδιοαναπνευστική βελτίωση, ενδυνάμωση, ευλυγισία και διασκέδαση.

### Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:

- Μουσική πλαισίωση
- Warm up
- Τεχνικές κινήσεων στο Fight Bo
- Απαγορευμένες κινήσεις και κανόνες ασφαλείας
- Συνδυασμοί κινήσεων
- Μέθοδοι διδασκαλίας και σύνθεση ολοκληρωμένου προγράμματος
- Ασκήσεις εδάφους στο Fight Bo

Επιμελείται την ύλη του διπλώματος και διδάσκει: Μιχάλης Καφετζής

Έναρξη: 19 Ιουνίου 2010  
Κύκλος μαθημάτων: 2 Σαββατοκύριακα  
Διάρκεια μαθημάτων: από 15.00 έως και τις 20.00

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή στο: 210.971.5046

Για περισσότερες  
πληροφορίες  
πατήστε: **εδώ**



# ...και οι επιτυχίες συνεχίζονται!!

Σε μία δύσκολη περίοδο, όπου ο ανταγωνισμός και οι υψηλές απαιτήσεις τόσο σε γνώσεις, όσο και σε τεχνική, καθιστούν διαρκώς συνθετότερο το ρόλο ενός Fitness Instructor, η **A.F Studies** έχει την τιμή να πλαισιώνεται από τους σημαντικότερους διεθνώς αναγνωρισμένους fitness presenters, οι οποίοι διδάσκουν στα διπλώματά της. Η ίδια η Σχολή αντλεί την αξία της από την εγγύηση που παρέχουν τα ονόματα των ανθρώπων αυτών, που έχουν αφιερώσει τον εαυτό τους στην εξέλιξη των μαθητών τους, αλλά και του αντικειμένου τους.

Με ένα θερμό ευχαριστώ για την τεράστια τους συμβολή στην εδραίωση της **A.F Studies ως Νο1 επιλογή εκπαιδευτικού φορέα Fitness & Aerobic**, θα θέλαμε να κλείσουμε το 3ο Newsletter της Σχολής μας με ένα αφιέρωμα/ οδοιπορικό στις **διεθνείς συμμετοχές** του Γιώργου Σαμιώτη, του Γιώργου Χατζημιχαήλ, της Αναστασίας Αλεξανδρίδη, του Δημήτρη Γουργού και της Έφης Αναγνωστοπούλου στα σημαντικότερα διεθνή συνέδρια που διεξήχθησαν και πρόκειται να διεξαχθούν τον τρέχον 3μηνο σε όλη την Ευρώπη.



## Νάπολη



## 17/04/2010

**Δημήτρης Γουργός • Γιώργος Χατζημιχαήλ**

Την Ιταλία επισκέφθηκαν οι καθηγητές της Σχολής μας, Δημήτρης Γουργός και Γιώργος Χατζημιχαήλ, ως επίσημοι προσκεκλημένοι στο **ERUPTION FITNESS DAY 2010**, που διεξήχθη στη Νάπολη στις 17 & 18 ΑΠΡΙΛΙΟΥ. Επιλέχτηκαν από επιτροπή Εισηγητών γνωστών Ιταλικών Σχολών Εκπαίδευσης Γυμναστών (GIL LOPES - LUCIANO MOTTOLA - DAVID POZOS) να συμμετάσχουν στον Διαγωνισμό "**THIAM EUROPE FUTURE PRESENTER**". Η συγκεκριμένη επιλογή έγινε ανάμεσα σε 42 ταλαντούχους Ευρωπαίους Εισηγητές, ενώ η τελική ομάδα των διαγωνιζομένων αποτελούνταν από 5 άτομα, ανάμεσα στους οποίους και οι δύο Έλληνες Εισηγητές. Η διάκριση αυτή αποδεικνύει το ταλέντο τους και αναδεικνύει την ποιότητα των Καθηγητών μας.



# Πράγα



# 25.04.2010

**Γιώργος Σαμιώτης • Αναστασία Αλεξανδρίδη**

Μάγεψαν το κοινό τους με την παρουσία τους και τις διδακτικές τους ικανότητες οι Γιώργος Σαμιώτης και Αναστασία Αλεξανδρίδη, οι οποίοι επισκέφθηκαν την Πράγα, προκειμένου να διδάξουν στο συνέδριο της Διεθνώς Γνωστής Σχολής **FACE ACADEMY**, που έλαβε χώρα στις 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2010. Το μονοήμερο αυτό συνέδριο αποτελεί τη σημαντικότερη ετήσια διοργάνωση της Face Academy, με καλεσμένους τους πλέον καταξιωμένους εισηγητές παγκοσμίως. Παρουσιάζοντασ ο καθένας τους από ένα δίωρο πρόγραμμα aerobic& step, οι καθηγητές της A.F. Studies έκλεψαν τις εντυπώσεις με τις ιδιαίτερες χορογραφίες τους, τη χαρισματική τους παρουσία και τις καινοτόμες διδακτικές τους μεθόδους. Τους ευχόμαστε να συνεχίζουν να μας κάνουν υπερήφανους διαπρέποντας στο διεθνή χώρο του fitness.

## Ραντεβού στη Μαγιόρκα!!

**Αναγνωστοπούλου Έφη  
Γιώργος Χατζημιχαήλ**

Τη Μαγιόρκα πρόκειται να επισκεφθούν στις 10 - 13 ΙΟΥΝΙΟΥ 2010 οι Γιώργος Χατζημιχαήλ και Έφη Αναγνωστοπούλου, προκειμένου να διδάξουν στο ετήσιο συνέδριο **ISLANDFIT 2010**, το οποίο διοργανώνεται σταθερά τα τελευταία 4 χρόνια στο Ισπανικό νησί. Πλαισιωμένοι από σημαντικά ονόματα, όπως αυτά των **GIL LOPES, CLAUDIO MELAMED, JULIO PAPI, DAVID POZOS, ISRAEL MALLEBRE, MARIA MADRID, LIONEL OBRIGER & TOM WOLL**, οι καθηγητές της Σχολής θα παρουσιάσουν τις χορογραφίες τους, διάρκειας μίας ώρας ο καθένας και δίνοντας το στίγμα της Ελληνικής παρουσίας στη διοργάνωση θεσμό του καλοκαιριού.



Μαγιόρκα 2009