

# afitness

newsletter

## 15<sup>th</sup>

## Annual Aerobic & Fitness Convection

Choreography, Holistic, Personal Training Stages  
Pilates Chair & Equip Room



[www.afstudies.gr](http://www.afstudies.gr)

### ΑΘΗΝΑ

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

### ΚΟΜΟΤΗΝΗ

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

Inside

**NEW!**  
A.F. Studies  
Member Card

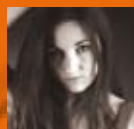
**Lets  
Party !**  
Σάββατο 16/10

Νέος  
Κύκλος  
Σπουδών

**A.F. in  
Europe!**



Jose Papi



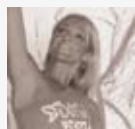
Katia Vasilenko



Sasha Oshkin



Clement Deva



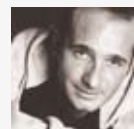
Elisabetta Cinelli



Anna Skapisheva



Irina Troska



Davide Impalomeni

# 15<sup>th</sup>

## Annual Aerobic & Fitness Convection

### 5, 6 & 7

Νοεμβρίου

Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας.

Νέο Φάληρο, Αθήνα

Η **A.F. STUDIES** πρωτοπορεί για ακόμα μια χρονιά και διοργανώνει το μεγαλύτερο και πιο ολοκληρωμένο Συνέδριο Fitness που έχει γίνει ποτέ στην Ελλάδα, με τρεις παράλληλες αίθουσες, η καθεμία αφιερωμένη σε έναν τομέα του Fitness (Choreography Stage - Holistic Stage - Personal Training Stage). Ένα εκπληκτικό 3ήμερο γεμάτο από **Aerobic – Step – Pilates – Yoga & Personal Training προγράμματα**. Μια συναρπαστική εμπειρία που θα σας διασκεδάσει και θα σας δώσει κίνητρο μέχρι το επόμενο συνέδριο της σχολής.

Μερικοί από τους καλύτερους Διεθνείς Εισηγητές θα διδάξουν και φέτος στο συνέδριο της A.F. Studies. Οι 8 παγκοσμίου φήμης ξένοι Εισηγητές από διάφορες χώρες όπως η Ρωσία, η Ιταλία η Ισπανία και η Γαλλία έχουν επιλεγεί για να σας παρουσιάσουν ό, τι πιο νέο υπάρχει στον χώρο του Fitness. Μαζί τους φυσικά, οι 18 κορυφικοί και ταλαντούχοι Έλληνες Εισηγητές - Καθηγητές της σχολής θα δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους για να περάσετε ένα μοναδικό Fitness Τρίμερο!

Το Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας θα φιλοξενήσει φέτος για 3η συνεχόμενη χρονιά το 15<sup>ο</sup> Πανελλήνιο συνέδριο της A.F. Studies. Με νέες ανακαινισμένες Αίθουσες και χωρητικότητα πάνω από 800 συνέδρους το Σ.Ε.Φ. αποτελεί πλέον τον ιδανικότερο συνεδριακό χώρο της Ελλάδας.

[more info > εδώ](#)

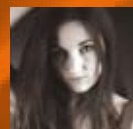
Χρυσοί  
Χορηγοί



Χορηγοί



## Katia Vasilenko



### Pilates Chair & Equip Room

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα η A.F. Studies διοργανώνει παράλληλα με το Πανελλήνιο συνέδριο της **3ήμερο εκπαιδευτικό Σεμινάριο στο Pilates Chair και στον εξοπλισμό Pilates Foam Roller & Pilates Ring**. Το σεμινάριο θα διεξαχθεί σε μια από τις ωραιότερες αίθουσες του Σταδίου Ειρήνης & Φιλίας, την αίθουσα του SQUASH. **Διδάσκει** η δημοφιλής καθηγήτρια Dance & Pilates στη χώρα μας, **Katia Vasilenko**.

#### Παρασκευή

12:00-14:45 **CHAIR COURSE 1**

14:45-15:45 **BREAK**

15:45-18:30 **CHAIR COURSE 2**

#### Σάββατο

09:30 -13:00 **CHAIR COURSE 3**

13:00 -16:00 **BREAK**

16:00-19:30 **CHAIR COURSE 4**

#### Κυριακή

09:30-13:00 **EQUIP COURSE 1**

13:00-16:00 **BREAK**

16:00-19:30 **EQUIP COURSE 2**

**ΑΙΘΟΥΣΑ Α**  
Choreography

**ΑΙΘΟΥΣΑ Β**  
Holistic

**ΑΙΘΟΥΣΑ Γ**  
Personal Training

Παρασκευή 5/11

11:00 – 12:00 **Εγγραφές**

12:00 – 13:00 **S. OSHKIN**  
Dance

13:15 – 14:15 **A. ΚΑΤΣΙΠΗΣ**  
Step

**BREAK 30'**

14:45 – 15:45 **K. VASILENKO**  
Aerobic

16:00 – 17:00 **Γ. ΣΑΜΙΩΤΗΣ**  
Step

17:15 – 18:15 **Σ. ΚΑΜΙΝΙΩΤΗ- Τ. ΜΕΙΜΑΡΙΔΗ**  
Dance

18:30 – 19:30 **C. DEVA**  
Step



Σάββατο 6/11

8.30 - 9.30 **Εγγραφές**

9:30 – 10:30 **J. PAPI**  
Aerobic

10:45 – 11:45 **Γ. ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ - Δ. ΓΟΥΡΓΟΣ**  
Step

12:00 – 13:00 **Γ. ΣΑΜΙΩΤΗΣ**  
Aerobic

13:15 – 14:15 **K. VASILENKO**  
Aerobic

**E. CINELLI**  
Pilates Routine

**A. ΣΚΑΡΙΣΗΒΑ**  
Funtional Training

**M. MITTAG**  
Pilates basic

**J. PAPI**  
Portdebras

**D. IMPALLOMENI**  
G.A.G. (Dynamic)

**M. ΚΑΦΕΤΖΗΣ**  
Fight Bo

**A. ΖΕΡΒΑΣ**  
TRX

**M.ΒΡΑΧΑΜΗΣ - Μ. ΚΑΦΕΤΖΗΣ**  
Dynamic

**BREAK 30'**

14:45 – 15:45 **S. OSHKIN**  
Dance

16:00 – 17:00 **C.DEVA**  
Step

17:15 – 18:15 **A. ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗ**  
Dance

18:30 – 19:30 **I. ΤΡΟΣΚΑ - Α. ΣΚΑΡΙΣΗΒΑ**  
Step

**E. CINELLI**  
Pilates Rot

**Σ. ΠΑΣΧΑΛΗ**  
Ashtanga Yoga

**Κ. ΒΛΗΣΙΔΗ**  
Pilates Theraband

**M. MITTAG**  
Yoga

**D. IMPALLOMENI**  
Core Up & Down

**M. ΒΡΑΧΑΜΗΣ**  
Cross Training

**Χ. ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ**  
Sales Management

Κυριακή 7/11

9:30 – 10:30 **C.DEVA**  
Aerobic

10:45 – 11:45 **M. ΜΕΛΕΤΗΣ**  
Step

12:00 – 13:00 **I. ΤΡΟΣΚΑ**  
Aerobic

13:15 – 14:15 **J. PAPI**  
Step

**J. PAPI**  
Yoga

**E. CINELLI**  
Pilates Advanced

**Τ. ΜΑΝΤΖΟΥΚΑΣ**  
Freetstyle Power Stretch

**K. VASILENKO**  
Pilates

**D. IMPALLOMENI**  
Total Body Action

**Π. ΣΑΚΟΥΛΑΣ**  
Miha Bodytec

**M. ΒΡΑΧΑΜΗΣ**  
Body Power

**BREAK 30'**

14:45 – 15:45 **Γ. ΣΑΜΙΩΤΗΣ**  
Aerobic

16:00 – 17:00 **S. OSHKIN**  
Step

17:15 – 18:15 **Γ. ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ**  
**Δ. ΓΟΥΡΓΟΣ**  
Aerobic

18:30 – 19:30 **A. ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗ**  
Dance

**E. CINELLI**  
Pilates Dance

**M. MITTAG**  
Pilates Advanced

**M. ΤΡΙΓΚΑ**  
Forrest Yoga

**M. ΤΡΙΓΚΑ**  
Forrest Yoga

**D. IMPALLOMENI**  
Flex Tone

**M. ΚΑΦΕΤΖΗΣ**  
Fight Step

**A. ΖΕΡΒΑΣ**  
TRX

**M. MITTAG**  
Pilates Body Power

# Τιμοκατάλογος Συνεδρίου

Κόστος συμμετοχής	Εως 20.10.2010	Από 21.10.2010
ΑΙΘΟΥΣΑ Α (Choreography)	50€	60€
ΑΙΘΟΥΣΑ Β (Holistic)	50€	60€
ΑΙΘΟΥΣΑ Γ (Personal Training)	50€	60€
FULL PASS (ΑΙΘΟΥΣΕΣ Α+Β+Γ)	90€	110€
Pilates Chair & Equip Room	πληροφορίες στα γραφεία της σχολής	

**Εκπτώση 10%**

Φοιτητές ΤΕΦΑΑ \*  
Απόφοιτοι A.F. STUDIES

**Εκπτώση 15%**

Κάτοχοι Member Card\*\*  
της A.F. STUDIES

\*Προσοχή! Οι φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α θα πρέπει κατά την εισοδό τους στο συνέδριο να προσκομίσουν το τρίπτυχό τους, προκειμένου να ισχύσει η έκπτωση της τιμής του σεμιναρίου.

\*\*την Member Card όλοι οι απόφοιτοι της A.F. STUDIES μπορούν να την παραλάβουν καθημερινά από τα γραφεία της σχολής από τις 10:00 έως τις 22:00

## ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

1. **Αίτηση στην έδρα της A.F. STUDIES:** Γυμναστήριο Ethnic, Αγίου Δημητρίου 35, Άγιος Δημήτριος,  
Τ: 210 97 15 046 F: 210 97 15 628

2. **Μέσω τράπεζας:** Κατάθεση στον λογαριασμό με αριθμό 153/951730-89 (IBAN-GR 7401101530 0000 1539 5173 089), της Εθνικής Τράπεζας και αποστολή του καταθετηρίου μαζί με τα ονόματα και τα κινητά τηλέφωνα των καταθετών στο Fax: 210 97 15 628.

3. **Μέσω Internet:** Συμπλήρωση της ηλεκτρονικής αίτησης

φόρμα εγγραφής > [εδώ](#)



## Αποκτήστε την Member Card της Af Studies με τα μοναδικά προνόμια!



Η **A.F. Studies** προσπαθώντας να δημιουργήσει μια ακόμα στενότερη σχέση με τους απόφοιτους της, προχωράει στην έκδοση της **Member Card** η οποία προσφέρει **πολλά προνόμια**. Οι κάτοχοι αυτής της κάρτας εξασφαλίζουν **εκπτώσεις** τόσο σε **διπλώματα** της σχολής όσο και στα **συνέδρια** που πρόκειται να διοργανώσει η σχολή τα επόμενα χρόνια.

Την **Member Card** όλοι οι απόφοιτοι της A.F. STUDIES μπορούν να την παραλάβουν καθημερινά από τα γραφεία της σχολής από τις 10:00 έως τις 22:00.

more info > στην γραμματεία της σχολής

Υστερα από την πιο επιτυχημένη χρονιά της, η AF STUDIES ξεκινάει τον νέο κύκλο σπουδών της. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους απόφοιτους της προηγούμενης χρονιάς για την εμπιστοσύνη που μας έδειξαν, αναδεικνύοντας την A.F. Studies ως τη μεγαλύτερη σχολή εκπαίδευσης γυμναστών στην Ελλάδα. Ελπίζουμε και φέτος η πορεία της σχολής να είναι το ίδιο επιτυχημένη με αυτή των προηγούμενων ετών, δημιουργώντας άρτια καταρτισμένους Fitness Instructors!



# Group Training Instructor

**ΠΡΟΣΟΧΗ!**  
**ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ**

Το δίπλωμα αυτό 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**. Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε 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
- 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 Κατσιπής, Δημήτρης Γουργός, Γιώργος Χατζημιχαήλ.

more info > [εδώ](#)

**Προϋποθέσεις αποφοίτησης:**

- ✓ 20 δώρα πρακτικής εξάσκησης σε group
- ✓ 30 ώρες παρακολούθησης ομαδικών προγραμμάτων στην έδρα της σχολής Ethnic Fitness Club ή σε όποιο άλλο γυμναστήριο διδάσκει Aerobic Instructor της A.F. Studies.

Έναρξη Αθήνας: 30 Οκτωβρίου 2010  
Έναρξη Κομοτηνής: 16 Οκτωβρίου 2010

Κύκλος μαθημάτων: Σαββατοκύριακα  
Τετάρτη - Πέμπτη

# PERSONAL and WEIGHT TRAINER

Το δίπλωμα του **Personal & Weight Trainer** απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να αποκτήσουν, να αναβαθμίσουν ή και να διευρύνουν τις γνώσεις τους στο αντικείμενο του **Personal and Weight Training**.

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 απα-

σχόληση, ή ακόμα και να προσφέρετε ως ελεύθεροι επαγγελματίες τις υπηρεσίες σας, παραδίδοντας ατομικά μαθήματα στον χώρο των πελατών σας. Σε κάθε περίπτωση όμως, θα πρέπει να έχετε πάντα κατά νου, ότι αναλαμβάνετε να γυμνάσετε ανθρώπους διαφορετικών Σωματικών, Διατροφικών και Προπονητικών Επιπέδων. Θα έχετε την ευθύνη ανθρώπων που αφήνονται στα χέρια σας, οφείλοντας να αντιμετωπίσετε την εμπιστοσύνη τους με Υπευθυνότητα, Σεβασμό και Επαγγελματισμό.

**Διδάσκουν:** Μιχάλης Βραχάμης, Σπύρος Μιμίκος, Στέλλα Παπαγιάννη, Νίκος Βαρδαβάς, Χρήστος Θανασάς, Ζήκος Κέντρος.

**Προϋποθέσεις αποφοίτησης:**

✓ 30 ώρες εξάσκησης ως βοηθοί προπονητές στην έδρα της A.F. Studies, Ethnic Fitness Club

Οι διδακτικές ενότητες του διπλώματος περιλαμβάνουν:

- Weight Trainer
- Vibration Trainer
- Private Personal Trainer
- First Aid Certification - Rehabilitation
- Body Conditioning
- Diploma in Sales Management of Fitness

Έναρξη Αθήνας: 30 Οκτωβρίου 2010  
Έναρξη Κομοτηνής: 16 Ιανουαρίου 2011

Κύκλος μαθημάτων: Σαββατοκύριακα  
Τετάρτη - Πέμπτη

more info > εδώ

**ΠΡΟΣΟΧΗ!**  
**ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ**



# **TRX** Trainer **Suspension**

Η **A.F. Studies** παρακολουθώντας όπως πάντα τις τελευταίες εξελίξεις στον χώρο του Fitness δίνει την ευκαιρία στους σπουδαστές της να εκπαιδευτούν στην νέα επαναστατική μέθοδο άσκησης **TRX Suspension Training**. Χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος και τη λειτουργική άσκηση βελτιώνει την μυϊκή ισχύ, την δύναμη, την ευλυγισία, την ισορροπία και προλαμβάνει τραυματισμούς. Και όλα αυτά σε οποιοδήποτε μέρος οποιαδήποτε στιγμή, χάρις την εύκολη προσαρμοστικότητα του. Για τους παραπάνω λόγους το **TRX** αποκτά κάθε μέρα ολοένα και περισσότερους φανατικούς οπαδούς και εισχωρεί σταδιακά σε όλα τα γυμναστήρια της χώρας. Η ιδέα γεννήθηκε στις ειδικές δυνάμεις του Ναυτικού των Η.Π.Α. και αναπτύχθηκε από την Fitness Anywhere. Το **TRX Suspension Training** είναι ένα πλήρες σύστημα προπόνησης, που μετατρέπει τη γυμναστική σε εμπειρία άσκησης.

**more info > εδώ**

Επιμελείται την ύλη του διπλώματος και διδάσκει:  
Αντώνης Ζέρβας

Έναρξη: 27 Νοεμβρίου 2010  
Κύκλοι μαθημάτων: 2 Σαββατοκύριακα



# **Fight Bo** Trainer

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 αεροβίκ, 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 καρδιο-αναπνευστική βελτίωση, ενδυνάμωση, ευλυγισία και διασκέδαση.

**more info > εδώ**

Επιμελείται την ύλη του διπλώματος και διδάσκει:  
Μιχάλης Καφετζής

Έναρξη: 11 Δεκεμβρίου 2010  
Κύκλοι μαθημάτων: 2 Σαββατοκύριακα



Για ακόμα μια φορά η **A.F. Studies** αποδεικνύει την αξία της με τις συμμετοχές των καθηγητών της (ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΙΩΤΗΣ – ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ – ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΟΥΡΓΟΣ) στα μεγαλύτερα συνέδρια του εξωτερικού. Η συνεχής αυτή παρουσία, ενισχύει την φήμη της σχολής στο εξωτερικό. Δίνει επίσης την δυνατότητα τόσο στους καθηγητές της όσο και στους μαθητές της, να ενημερώνονται σχετικά με τις Ευρωπαϊκές εξελίξεις στο χώρο του aerobic και του fitness.

## **...Και τα ευρωπαϊκά ταξίδια συνεχίζονται!**



Αυτή η γνώση και εμπειρία, μεταλαμπαδεύεται στους νέους σπουδαστές της σχολής, δίνοντας τους όλα τα απαραίτητα εφόδια ώστε να εργαστούν στα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Ελλάδας. Το πιο σημαντικό για μια σχολή εκπαίδευσης είναι η άρτια κατάρτιση των σπουδαστών της.

Η A.F. Studies μιλάει πλέον με πράξεις...



**Βαρσοβία**  
Γιώργος Σαμιώτης



**Νάπολη**  
Δημήτρης Γουργός



**Μαδρίτη**  
Γιώργος Χατζημιχαήλ

