

8th GRAFTS FITNESS SUMMIT 2022



22-23 | OCT



GRAFTSFITNESSSUMMIT

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΚΙΝΗΤΟ
ΤΑΕ KWON DO
ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

δυναμική επιστροφή

Η GRAFTS Hellas διοργανώνει το **8th GRAFTS Fitness Summit 2022**, που θα διεξαχθεί στις **22 & 23 Οκτωβρίου 2022** στο **Ολυμπιακό Ακίνητο Tae Kwon Do Π. Φαλήρου** στην **Αθήνα**, στο πλαίσιο των ευρύτερων δραστηριοτήτων της **HEALTH | WELLNESS | FITNESS Expo 2022**.

Δυναμικά επιστρέφει στα Fitness Events μετά την εφαρμογή των περιοριστικών μέτρων του COVID-19 με πρώτο σταθμό το 8th GRAFTS Fitness Summit 2022.

Το GRAFTS Fitness Summit έχει καθιερωθεί πλέον, ως η μεγάλη ετήσια συνάντηση των επαγγελματιών του Fitness στην Αθήνα και ευρύτερα στη Νότια Ελλάδα, με θεματολογία που προσεγγίζει όλους τους κύριους τομείς απασχόλησης τους (**Personal Training, Group Fitness, Pilates & Yoga Training**), αποτυπώνοντας παράλληλα, τις τελευταίες σύγχρονες τάσεις και επιμέρους προβληματισμούς.

Η GRAFTS είναι ο μοναδικός εκπαιδευτικός πάροχος στην Ελλάδα που πραγματοποιεί **2 ετήσια συνέδρια** σε **Αθήνα** και **Θεσσαλονίκη** ώστε να παρέχει πραγματικές δυνατότητες επαγγελματικής, επιστημονικής και προσωπικής εξέλιξης σε όλους όσους ασχολούνται επαγγελματικά με την αγορά του **Fitness & Wellness** (επαγγελματίες της άσκησης, φυσιοθεραπευτές, φοιτητές ΣΕΦΑΑ, σπουδαστές ΙΕΚ - ιδιωτικών σχολών Fitness, χορευτές, προπονητές αθλημάτων, φορείς αλλά και ασκούμενο κοινό) καλύπτοντας όλη την Ελλάδα.

Στόχοι του Summit αποτελούν:

- η ενίσχυση και η επικαιροποίηση των γνώσεων των επαγγελματιών της άσκησης μέσα από τις τελευταίες και πιο ασφαλείς επιστημονικές εξελίξεις
- η παρουσίαση νέων υπηρεσιών και προϊόντων σύμφωνα με τα πρότυπα της ευρωπαϊκής και παγκόσμιας αγοράς,
- η σύζευξη των σχέσεων των συνέδρων μεταξύ τους, αλλά και με τις εταιρείες που συμμετέχουν και υποστηρίζουν την εκδήλωση, **με απώτερο σκοπό την προαγωγή της δημόσιας υγείας μέσω της άσκησης**.

Είναι οργανωμένο σε:

9 ανεξάρτητα εργαστήρια - workshops στα γνωστικά πεδία του Personal Training, Group Fitness, του Pilates και της Yoga.

2 special event (Group Fitness Festival - Dark Fitness Marathon IV, Τελετή αποφοίτησης εκπαιδευτικής περιόδου 2021-2022).

Συνολικά θα πραγματοποιηθούν **18** εκπαιδευτικές ώρες από **11** εισηγητές, με **9** πρωτοποριακές παρουσιάσεις θεμάτων.

Θα χαρούμε να σας έχουμε και πάλι κοντά μας στο **8th GRAFTS Fitness Summit!**

Με εκτίμηση,
GRAFTS Hellas

ΣΑΒΒΑΤΟ 22.10

09.00 - 10.50
**Workshop - Pilates Training
Reformer & Tower Combination**
Καραηλία Α.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

11.00 - 12.50
**Workshop - Yoga Training
Chair Yoga for Seniors**
Τζώρτζη Τ.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

13.30 - 15.20
**Workshop - Personal Training
Η Εξέλιξη της Θεραπευτικής
Άσκησης με την Προπόνηση
Περιορισμού Αιματικής ροής
(Blood Flow Restriction Training)**
Καραναστάσης Σ. - Βαλοαμίδης Χ.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

15.30 - 17.20
**Workshop - Group Fitness
Dance Fitness**
Γαβριήλ Χ., Τσιικίτικου Έ., Τσιικίτικου Φ.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

18.00 - 19.30
**Ceremony
Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών
GRAFTS Αθήνας 2021-2022 και
Υποδοχής Σπουδαστών 2022-2023**
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
1.5h

19.30 - 21.00
**Festival - Group Fitness
Dark Fitness Marathon IV**
GRAFTS Hellas Team
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
1.5h

ΚΥΡΙΑΚΗ 23.10

09.00 - 10.50
**Workshop - Yoga Training
Partner Yoga for Kids**
Οικονομίδη Α.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

11.00 - 12.50
**Workshop - Personal Training
Breast Cancer - Chair Workout**
Καραναστάσης Γ.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

13.30 - 15.20
**Workshop - Pilates Training
Follow your Breath**
Τσαταλμπασίδου Σ.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h

14.00 - 16.00
**Workshop - Personal Training
100 Επαναλήψεις για Υπετροφία**
Μπουγιατιώτης Γ.
Peak Fitness Hall
2h

15.30 - 17.20
**Workshop - Yoga Training
Μεθοδολογία Διδασκαλίας
Advanced Asanas**
Μηντή Ι.
Αίθουσα Προθερμαντήριου TWD
2h



Personal Training Workshops

Workshop

Η Εξέλιξη της Θεραπευτικής άσκησης με την Προπόνηση Περιορισμού Αιματικής Ροής (Blood Flow Restriction Training), από την αποκατάσταση στην επιστροφή στον αθλητισμό

Τα τελευταία χρόνια η εφαρμοσμένη κλινική έρευνα έχει δείξει ότι η μέθοδος (BFRT) όχι μόνο αυξάνει την μυϊκή μάζα, τη δύναμη και την αερόβια ικανότητα σε υγιείς ασκούμενους, αλλά είναι πλέον μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές θεραπευτικής άσκησης μετά από χειρουργείο ή τραυματισμό. Το πλεονέκτημα της, σε σχέση με άλλες μεθόδους είναι η προπόνηση χαμηλής αντίστασης (20-30% 1-ME), που μπορεί να πέτυχει σημαντικά αποτελέσματα στην αύξηση της μυϊκής μάζας, ενώ νέες έρευνες δείχνουν πως οφέλη υπάρχουν και στη καρδιοαναπνευστική αντοχή. Στο εργαστήριο θα αναλυθεί:

1. Μέθοδος BFRT
2. Μηχανισμοί δράσης
3. Πλεονεκτήματα
4. Στρατηγικές προπόνησης
5. Workshop Indoor Fitness Program (30-15-15-15, LIIT Tabata, super set, LIIT Cross Training, cardio)

Workshop

100 επαναλήψεις για Υπερτροφία

Τα "century sets" και η εφαρμογή τους σέ προπόνηση υπερτροφίας. Τρόποι εκτέλεσης, μεθοδολογία και εφαρμογή συμπληρωματικά ή αποκλειστικά στην προπόνηση.

Workshop

Breast cancer - chair workou

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την 2^η σε συχνότητα αιτία θανάτου στο γυναικείο φύλο. Η άσκηση κατά τη διάρκεια της συμβατικής θεραπείας αλλά και μετά, ως συμπληρωματικό μέσο παρέμβασης, περιορίζει τη μυϊκή καχεξία, τις δυσμενείς επιπτώσεις στην καρδιοαναπνευστική ικανότητα και τη γενικότερη σωματική κόπωση που συνδέεται με τον καρκίνο. Στο παρόν εργαστήριο θα παρουσιαστούν τα νεότερα δεδομένα ως αναφορά την άσκηση και τον καρκίνο του μαστού αλλά και ένα πρόγραμμα άσκησης με χρήση μιας απλής καρέκλας.



Pilates Training Workshops

Workshop Reformer and Tower combination

Χρησιμοποιώντας ταυτόχρονα την πλατφόρμα του Reformer και τον Πύργο της Cadillac ανακαλύψτε ένα ασκησιολογίο που θα δώσει νέα μορφή στα μαθήματά σας. Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα «εκμεταλλεύοντας» όλες τις δυνατότητες που μπορεί να σας δώσει η ταυτόχρονη αντίσταση από τα δυο μηχανήματα.

Workshop Follow your Breath

Στην μέθοδο του Pilates βασική προϋπόθεση για τη σωστή και ομαλή διεκπεραίωση των ασκήσεων είναι να χρησιμοποιούμε την αναπνοή ως την μόνη οδό για την επίτευξη της κίνησης με ροή. Ένας νέος παράγοντας που στάθηκε εμπόδιο τα τελευταία χρόνια στην μέθοδο είναι ο Κορωνοϊός, ο οποίος επηρέασε την διαδικασία της αναπνοής μας και έφερε τους ασκούμενους αντιμέτωπους με την νόσο που κόστισε σημαντικά στην μετέπειτα προπόνηση τους. Στο συγκεκριμένο εργαστήριο ανακαλύπτουμε τον δρόμο της αναπνοής μας, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της και την προσαρμογή των προπονήσεων μας έπειτα από νόσηση Covid.



Yoga Training Workshops

Workshop Chair Yoga for Seniors

Η σωματική μας υγεία και ευεξία περιορίζονται με την πάροδο της ηλικίας. Μειώνεται η ισορροπία, η μυϊκή μάζα, η δύναμη, μειώνεται το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Σ' αυτό το εργαστήρι θα δούμε πώς η Yoga τροποποιώντας τις θέσεις, θα βοηθήσει τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την δύναμη και την ισορροπία με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Θα δούμε ακόμη πως νευρομυϊκά μπορεί να βοηθήσει εκπαιδεύοντας τον ασκούμενο στο να ξαπλώνει και να σηκώνεται από το έδαφος, καθώς ο φόβος της πτώσης είναι πολύ συνήθης και βάσιμος! Για να προσθέσουμε ζωή στα χρόνια μας και όχι μόνο χρόνια στη ζωή μας, ολιστικά με τη Yoga!!!

Workshop Μεθοδολογία διδασκαλίας Advanced Asanas

Σε αυτό το εργαστήρι θα αναλύσουμε τον τρόπο που διδάσκουμε την Astavakrasana, βλέποντας στην πράξη πώς αποδομούμε αυτές τις Asanas για να τις διδάξουμε με ασφάλεια.

Astavakrasana: Μια θέση πρόκληση! Είναι μια προχωρημένη στήριξη στα χέρια (advanced arm balances) που απαιτεί δυνατό πυρήνα, καλή κινητικότητα στα ισχία, ισορροπία και αυτοπεποίθηση! Θα προετοιμάσουμε το σώμα (δύναμη - ισορροπία - κινητικότητα στα ισχία), θα χτίσουμε την αυτοπεποίθηση μέσα από πιο απλές θέσεις και θα δώσουμε πολλές παραλλαγές μέχρι να φτάσουμε στην τελική θέση!

Σας περιμένουμε να ταξιδέψουμε μαζί με τελικό προορισμό την Astavakrasana!

Workshop Partner yoga for kids

Yoga - Επικοινωνία - Παιχνίδι - Ενουναίσθηση - Εμπιστοσύνη. Πέντε λέξεις που αν συνδυαστούν με σωστό τρόπο το αποτέλεσμα είναι συναρπαστικό. Σ' αυτό το workshop θα πάρουμε πληροφορίες για το πως η Partner Yoga μπορεί να λειτουργήσει στα παιδιά κάθε ηλικίας. Πως να έρθουν σε επαφή με τους άλλους, να διασκεδάσουν, να "ανήκουν" με υγιή τρόπο σε μια ομάδα και πολλά ακόμα οφέλη. Εξάλλου όσο περισσότερο ανοίγουμε τον εαυτό μας ώστε να εμπεριέχουμε και άλλους, τόσο περισσότερη χαρά νιώθουμε.



Group Fitness Workshop

Workshop Dance Fitness

Η νέα τάση στα ομαδικά προγράμματα γυμναστηρίων και στις σχολές χορού είναι εδώ! Το απόλυτο Workshop που συνδυάζει Χορό, Άσκηση, Διασκέδαση και απευθύνεται σε όλους τους ασκούμενους!

Χορογραφίες, κινησιολογία, καινούργιες ιδέες και final shows που θα σας βοηθήσουν να απογειώσετε τα μαθήματα σας!

GROUP FITNESS FESTIVAL Dark Fitness Marathon IV

Μια γιορτινή Fiesta θα ακολουθήσει την τελετή απονομής των πιστοποιητικών, απευθυνόμενη σε όλους όσους αγαπούν την Ομαδική Άσκηση - Group Fitness, επαγγελματίες και μη.

Μοναδικές χορογραφίες από τους κορυφαίους στο είδος Group Fitness Master Trainers της GRAFTS και προσκεκλημένους εισηγητές. Απολαύστε κίνηση και μουσική, άσκηση και ένταση!

Presenters:

Χρήστος Γαβριήλ | Έλενα Τσιικίτικου | Φένια Τσιικίτικου
Κώστας Αναγνωστόπουλος | Νώντας Κώνστας

Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.





GRADUATION & OPENING CEREMONY

Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών 2021 - 2022 & Υποδοχής Σπουδαστών 2022-2023

Η GRAFTS Hellas προσκαλεί όλους τους Αποφοίτους της εκπαιδευτικής περιόδου 2021 - 2022 στην τελετή Αποφοίτησης τους καθώς και τους Σπουδαστές της εκπαιδευτικής περιόδου 2022 - 2023 στην ταυτόχρονη τελετή έναρξης της νέας εκπαιδευτικής χρονιάς.

Απονομές Πιστοποιητικών, Επαίνων, Υποτροφιών, Shows, Παρουσιάσεις, συνθέτουν το πρόγραμμα της εκδήλωσης. Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

Εισηγητές



**Χάρης
Βαλσαμίδης** MD (GR)

Ο Χάρης Βαλσαμίδης είναι απόφοιτος του τμήματος Ιατρικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και εργάζεται στο τμήμα Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης του Νοσοκομείου Ασκληπείο Βούλας. Οι δεξιότητες και τα επιστημονικά ενδιαφέροντά του εστιάζονται μεταξύ άλλων στους τομείς της Διαχείρισης πόνου, του Health Coaching και της Θεραπευτικής Άσκησης. Είναι μέλος της Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος και της Ελληνικής Εταιρείας Αλγολογίας, πιστοποιημένος Health Coach από το ACE - American Council Of Exercise και δημιουργός του προγράμματος γυμναστικής STRONGBALL. Έχει εργαστεί ως ιδιώτης ιατρός στον τομέα της τουριστικής υγείας στη Χαλκιδική (2 χρόνια) και ως υπεύθυνος πρώτων βοηθειών στην ΕΠΕΜ Θεσσαλονίκης (4 χρόνια) και στα γήπεδα Τζιολας 5x5 (5 χρόνια). Υπήρξε αθλητής της εθνικής ομάδας κολύμβησης με συμμετοχές και διακρίσεις σε βαλκανικούς, μεσογειακούς, πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους μαθητικούς αγώνες.



**Ασημίνα
Καρανλία** BSc (GR)

- Καθηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ Αθηνών)
- Certified by GRAFTS in Personal Training, Group Training & Pilates Training (Mat, Props, Equipment)
- Certified by PILATES COACH in Pilates Training (Mat, Props, Equipment)
- Letter of Completion, YogaWorks (100h)
- Εισαγωγή στην Μέθοδο GYROKINESIS. Η εφαρμογή της Μεθόδου GYROTONIC σε ειδικά σκαμπό και στρώματα (2007 - Εβίτα Ηλιοπούλου)
- Rad Kidz & Oxigeno Master Trainer by RADICAL FITNESS
- Certified Basi Pilates 500h (Mat, Equipment)
- Pre & Post Natal Pilates 28h



**Σταύρος
Καραναστάσης** MSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS Hellas
- (MSc) ΕΚΠΑ Τμήμα Ιατρικής με κατεύθυνση "Μοριακή & Εφαρμοσμένη Φυσιολογία" με ειδικότητα "Χειροπρακτική"
- Εξειδίκευση "Θεραπευτική άσκηση"
- Πτυχιούχος ΣΕΥΠ Τμήμα Φυσικοθεραπείας
- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ με ειδικότητα "Προπόνηση και Αποκατάσταση σε Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις"
- Certified by GRAFTS in Personal Training, FCT, Suspension training, Vibration Training & Pilates Reformer. Certified by EuropeActive (EHFA/EREPS) - Advanced Health & Exercise Specialist (EQF Level 6)
- Certified Soft tissue practitioner by IASTM.GR (FM1)
- Certified Blood Flow Restriction Training
- Certified Ackerman's College Practitioner



**Γιώργος
Μπουγιατιώτης** BSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS
- BSc in Electrical & Electronics Engineering, University of North Carolina Carolina
- Διαίτολογία και Φυσική Αγωγή, University of North
- Certified by GRAFTS in Personal Training
- 1ος στα Πανελλήνια IBFA, NABBA, NAC over 50, 2016
- 6ος Παγκόσμιος Πρωταθλητής Body Building NABBA 2003
- 6ος στους Μεσογειακούς αγώνες το 1992 της IFBB



**Χρίστος
Γαβριήλ** BSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS
- Υπεύθυνος Τομέα Group Fitness Training GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ)
- Certified by GRAFTS in Personal & Group Training
- Dance Aerobic Instructor by PEOPLE in MOTION (Germany)
- Rookie of Greece 2008 (Καλύτερος πρωτοεμφανιζόμενος Presenter της χρονιάς)
- International Group Fitness Presenter (Ελλάδα, Κύπρος, Γερμανία, Καραϊβική, Πολωνία, Ιταλία, Ουγγαρία, Ρωσία, Ουκρανία, Αυστρία, Λιθουανία, Αγγλία, Ισπανία)
- Συμμετοχή ως χορευτής στο πολυβραβευμένο Musical «Αυτοί οι τρελοί παραγωγοί» (The producers by Mel Brooks)
- Online fitness courses trainer στο www.fitnessschool.tv



**Γιώργος
Καραναστάσης** MSc (GR)

- Υπεύθυνος τομέα Core Fitness Knowledge GRAFTS (2013 - σήμερα)
- Διδακτορικός φοιτητής στο ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ - Τομέας: Βιολογία της Άσκησης (2010 - σήμερα)
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) στο ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ με κατεύθυνση Πρόληψη, Παρέμβαση, Αποκατάσταση
- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ με κύρια ειδικότητα Κολύμβηση και δευτερεύουσες Χρόνιες Παθήσεις και Υδατοσφαίριση
- Certified Personal Trainer & Pilates Reformer Trainer by GRAFTS (EHFA - EREPS)
- Εκπαιδευτής στη Ναυαγιοσωστική Σχολής Μακεδονίας και υπεύθυνος τομέα Θράκης
- Εισηγητής επιστημονικών και επαγγελματικών συνεδρίων σε Ελλάδα και Εξωτερικό
- Lifestyle Coach Manager - σύμβουλος Fitness / Management σε Ελλάδα και Κύπρο
- Προπονητής Κολύμβησης - Αποκατάστασης ΑΜΕΑ και Ατόμων με Χρόνιες Παθήσεις



**Τζούλη
Τζώρτζη** BSc (GR)

- Καθηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ Αθηνών)
- Certified by EuropeActive - Advanced Health & Exercise Specialist (EREPS EQF level 6)
- Certified by GRAFTS in Personal Training (Elite level 3), Pilates (Mat, Props, Equipment), Aerial Yoga and Corrective Exercise by FT COACH
- Sambala MDH Master Healer
- Certified by Yoga Alliance (USA) - YogaWorks Diploma (200h & 300h)
- Thai-yoga massage Practitioner
- Certified Laughter Yoga Leader
- Certified Yin Yoga by David Kim
- Συγγραφέας του βιβλίου «Αερόβικ θεωρία και πράξη» εκδόσεις Gymnastica



Έλενα & Φένια Τσικιτίκου B.Sc. (GR)

Οι Έλενα και Φένια Τσικιτίκου είναι απόφοιτες του ΤΕΦΑΑ (ΑΠΘ) και της Ανώτατης Επαγγελματικής Σχολής χορού «Ανδρομάχης Καφαντάρη». Οι δίδυμες αδερφές έγιναν γνωστές από το τηλεοπτικό talent show «So you think you can dance», όπου η Έλενα ήταν η μεγάλη νικήτρια ενώ η Φένια έφτασε και αυτή κοντά στον τελικό. Επιπλέον, οι αδερφές κατάφεραν να φθάσουν και στον μεγάλο τελικό του γνωστού «Ελλάδα έχεις ταλέντο».

Έζησαν στο Λονδίνο για πέντε έτη αξιοποιώντας την τριετή υποτροφία του «So you think you can dance» σε μεταπτυχιακό πλέον επίπεδο και κυνηγώντας επαγγελματικές ευκαιρίες. Η Φένια, μετά την ολοκλήρωση του πρώτου της μεταπτυχιακού στο Trinity Laban, ξεκίνησε να εργάζεται ως επαγγελματίας χορεύτρια και έδωσε πολλές παραστάσεις ανά τον κόσμο, από την Ιταλία μέχρι τη Βόρεια Κορέα, συνεργαζόμενη με καταξιωμένες ομάδες χορού (Incandescence, Watkins Dance). Το 2013-2014 είχε έναν από τους βασικούς ρόλους στο πασίγνωστο musical «West Side Story» και περιόδευσε σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο δίνοντας 250 παραστάσεις. Η Έλενα, αφού ολοκλήρωσε το αντίστοιχο μεταπτυχιακό, συνέχισε με δύο ακόμα μεταπτυχιακούς τίτλους στο «London Contemporary Dance School», με εξειδίκευση στη χορογραφία και στο performance. Στο δεύτερό της μεταπτυχιακό όντας μέλος της χορευτικής ομάδας Edge, συνεργάστηκε με κάποιους από τους πιο καταξιωμένους χορογράφους στην Αγγλία (Trisha Brown, Ben Wright, Yael Flexer) και περιόδευσε σε διάφορους προορισμούς όπως το Ισραήλ, η Πορτογαλία, η Αυστρία και η Ιταλία.

Τα κορίτσια από κοινού συνεργάστηκαν με διεθνώς αναγνωρισμένους επαγγελματίες χορογράφους (όπως η Taira Foo, Anna Watkins, Hagit Yakira, Codi Choe) και συμμετείχαν σε πολλά καλλιτεχνικά events, από music videos μέχρι fashion shows.

Επιπλέον, οι δίδυμες αδελφές έχουν χορέψει και χορογραφήσει για κορυφαίους Έλληνες σταρ της εγχώριας showbiz. Διδάσκουν στον χώρο τους (Body Control) χορό και γυμναστική και ανεβάζουν συνεχώς δικές τους παραστάσεις σε συνεργασία με την μπέρα τους.

Το μοτί τους για τη ζωή «Η ουσία είναι να υπερβείς τον εαυτό σου όχι τον διπλανό σου».



Κωνσταντίνος Αναγνωστόπουλος, MSc (GR)

- Εισηγητής GRAFTS
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδικότητας (MSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ στην Προπονητική με κατεύθυνση την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και επίδοσης
- Πρωτεύσας Πτυχιούχος (BSc) Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ)
- Certified by GRAFTS in Personal Training (Elite level 3) and Group Fitness (Elite level 3)
- 1^η θέση, GRAFTS Rookie Group Fitness Instructor Competition 2015
- Έχει εργαστεί σε τρεις χώρες (Ελλάδα, Ισπανία και Ιταλία) στο κομμάτι των ομαδικών προγραμμάτων
- Αθλητής πολεμικών τεχνών επί 13 χρόνια με διακρίσεις σε εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο



Σοφία Τσαταλμπασίδου BSc (GR)

- Καθηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος (BSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ με Ειδικότητα "Κολύμβηση - Ναυαγοσωστική"
- Certified by European Health and Fitness Association (EHFA/EREPS) - Exercise for Health (EQF L6)
- Certified by NAF - Aerobic and Advanced Choreography instructor, Fitness Specialist, Personal Trainer, Pilates Basic and Advanced Master Trainer
- Certified by Peak Pilates / Colleen Glenn - Advanced Mat and Power Circle Trainer
- Certified by Pilates Coach / Leslee Bender - Pilates Reformer I-II Trainer, Functional Reformer I-II Trainer, Body Conditioning Trainer, Core Trainer, Pilates Bender Method Trainer
- Certified by Pilates Coach / Kathleen Majer - Pilates Reformer II Trainer, Barrels, Bosu, Balls Trainer - Bender Training System
- Certified by Clinical Pilates / Shari Rosenberg - Clinical Mat and Reformer Trainer for Specific rehabilitation of the musculoskeletal system



Αριάδνη Οικονομίδη BSc (GR)

- Καθηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας)
- YogaWorks Diploma (200h)
- Πτυχιούχος στην παιδική Yoga, τη Yoga στην εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική Yoga (Rainbow Kids Yoga, Yogabeez Kids & Teenager Yoga, Little Yoginis, GroovyKids Yoga, Birthlight Toddler Yoga)
- Δασκάλα βρεφικής και παιδικής κολύμβησης (baby swimming) για βρέφη από 6 μηνών και άνω
- Δημιουργός της μεθόδου Yoga for Happy Kids
- Certified in Yin Yoga by David Kim
- Πανελληνιονίκης στίβου



Ιρίδα Μεντή BSc (GR)

- Εισηγήτρια GRAFTS
- Σπούδασε Πολιτική Επιστήμη και Δημόσια Διοίκηση, ΕΚΠΑ, Αθήνα
- Certified by GRAFTS in Yoga Training (Yoga Instructor 100h), Pilates Training (Mat Level 1) and Corrective Exercise by FT COACH Module 1
- Certified by Yoga Alliance (USA) - YogaWorks Diploma (200h & 300h)
- Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια και workshops των: Jeanne Heileman, Joan Marie Hyman, Chuck Miller, Todd Tesen, Jaye Martin, Greville Henwood (GroovyKids Yoga), Francoise Freedman



Κώστας Επαμεινώνδας, MSc (GR)

- Εισηγητής GRAFTS
- Υπεύθυνος του project www.fitstudio.gr (home personal training/online group training/events)
- Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης
- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Εξειδίκευσης στην κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης» του Διατμηματικού προγράμματος "Άσκηση & Ποιότητας Ζωής"
- Εξειδικεύσεις σε προγράμματα αποκατάστασης μετά από καρδιαγγειακές και νευροεμφυλιστικές παθήσεις από την Ιατρική σχολή του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Master Trainer RADICAL FITNESS.

Κόστος Συμμετοχής Συνέδρων

GOLD CARD

Εφοδιάσου με τη Χρυσή Κάρτα (GOLD CARD) του SUMMIT και εξασφάλισε την συμμετοχή σου σε όλα τα εργαστήρια (Workshops).



Τιμές Συμμετοχής	Early Bird	Regular	Ημέρες Συνεδρίου
Ημερομηνία Εγγραφής	έως 09/10	10/10 - 21/10	22/10 - 23/10
Personal Training Workshops			
Η Εξέλιξη της Θεραπευτικής άσκησης με την Προπόνηση Περιορισμού Αιματικής Ροής (Blood Flow Restriction Training), από την αποκατάσταση στην επιστροφή στον αθλητισμό	30€	35€	40€
100 επαναλήψεις για Υπερτροφία	30€	35€	40€
Breast cancer - chair workout	30€	35€	40€
Pilates Training Workshops			
Reformer and Tower combination	30€	35€	40€
Follow your Breath	30€	35€	40€
Yoga Training Workshops			
Chair Yoga for Seniors	30€	35€	40€
Μεθοδολογία διδασκαλίας Advanced Asanas	30€	35€	40€
Partner yoga for kids	30€	35€	40€
Group Fitness Workshop			
Dance Fitness	30€	35€	40€
Group Fitness Festival - Dark Marathon IV	Είσοδος ελεύθερη		
Τελετή Αποφοίτησης 2021 2022 - Υποδοχής 2022 2023	Είσοδος ελεύθερη		
Gold Card	80€	100€	120€

Παροχές Summit

- Φάκελος με το υλικό του Summit
- Πρακτικά εισηγήσεων (όπου δίδονται από τους Εισηγητές)
- Βεβαίωση Παρακολούθησης ανά εργαστήριο

Εγγραφές

- Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της σχολής www.grafts.gr
- Τηλεφωνικά: (+30) 2114080912, (+30) 6937315131
- Στην Υποδοχή του Summit τις ημέρες διεξαγωγής

Τρόπος & Χρόνος Πληρωμής

Κατάθεση σε Τραπεζικό Λογαριασμό, δηλώνοντας τα στοιχεία σας:

FIT.INN. FITNESS INNOVATION E.E.

Τράπεζα: EUROBANK

Αριθμός Λογαριασμού: 0026.0140.14.0200.693315

IBAN: GR 6502601400000140200693315

Για να επωφεληθείτε από τις μειωμένες τιμές συμμετοχής των περιόδων εγγραφής Early Bird και Regular, η κατάθεση των χρημάτων στον τραπεζικό λογαριασμό θα πρέπει να γίνει μέσα στην αντίστοιχη χρονική περίοδο.

Η συμμετοχή σας στο 8th GFS είναι δυνατή μόνο εάν έχετε τακτοποιήσει πλήρως τις οικονομικές σας υποχρεώσεις.

Προσκομίστε τα παραστατικά εγγραφής και τις αποδείξεις καταθέσεών σας στην Υποδοχή του Summit.

8th GRAFTS FITNESS SUMMIT 2022

Στο πλαίσιο των ευρύτερων δραστηριοτήτων της

HEALTH
WELLNESS
FITNESS

EXPO 2022

συμμετέχουμε!

21-22-23 Οκτωβρίου 2022

Ολυμπιακό Ακίνητο ΤΑΕ KWON DO - Παλαιό Φάληρο



health



wellness



fitness



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ


RADICAL


We ♥ fitness!


**PEAK
FITNESS**

GRAFTS
HELLAS

www.grafts.gr

☎ 2114080912
☎ 6937315131

✉ info@grafts.gr
🌐 www.grafts.gr
📍 Grafts Hellas
📷 [grafts_hellas](https://www.instagram.com/grafts_hellas)