

18-19-20
OCT 2019



GRAFTS
HELLAS



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΚΙΝΗΤΟ ΤΑΕ KWON DO ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

Η GRAFTS Hellas ανακοινώνει τη διοργάνωση του **7th GRAFTS Fitness Summit 2019**, που θα διεξαχθεί στις **18, 19 & 20 Οκτωβρίου 2019** στο **Ολυμπικό Ακίνητο Tae Kwon Do Π. Φαλήρου** στην **Αθήνα**.
Πραγματοποιείται στα πλαίσια των ευρύτερων εκδηλώσεων που διοργανώνει ο **Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων (ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ) Fitness Expo & Fitness Meeting 2019**.

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 Training, 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 ασκούνται επαγγελματικά με την αγορά του **Fitness & Wellness** (επαγγελματίες της άσκησης, φυσικοθεραπευτές, φοιτητές ΣΕΦΑΑ, σπουδαστές ΙΕΚ - ιδιωτικών σχολών Fitness, χορευτές, 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**.

Πιο συγκεκριμένα θα είναι οργανωμένο σε:

3 μεγάλες θεματικές ενότητες στα γνωστικά πεδία του Personal Training, του Pilates και της Yoga:

- **Physical Performance Symposium**
- **Pilates Teachers Meeting**
- **Yoga Teachers Meeting**

1 ανεξάρτητη εκπαίδευση του American Council on Exercise
ACE Sports Conditioning Workshop

1 ανεξάρτητο εργαστήριο Group Training
Core Performance WS Powered by Real Motion

2 special events (Group Fitness Festival - Dark Fitness Marathon III, Τελετή αποφοίτησης εκπαιδευτικής περιόδου 2018 2019).

Συνολικά θα πραγματοποιηθούν **30** εκπαιδευτικές ώρες από **20** εισηγητές, με **16** παρουσιάσεις θεμάτων, ενώ **προσκεκλημένοι** των διοργανωτών θα είναι οι διακεκριμένοι διεθνείς Fitness experts: **Yuri Feito PhD (US)**, **Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)**, **Πάνος Πάντας, PhD (ES,GR)**, τους οποίους θα πλαισιώσουν κορυφαίοι Έλληνες και Κύπριοι ειδικοί.

Θα χαρούμε να σας έχουμε κοντά μας στο **7th GRAFTS Fitness Summit!**

Με εκτίμηση,
GRAFTS Hellas

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18.10

09.00 - 16.50
ACE CONTINUING EDUCATION WORKSHOP Sports Conditioning
Μπατρακούλης Α.
Personal Training
8h

17.00 - 18.50
WORKSHOP Yoga για μικρούς αθλητές μαζικού αθλητισμού (6-12ετών)
Οικονομίδη Α.
Yoga Training
2h

19.00 - 20.50
WORKSHOP Partner Yoga Vol II
Τζώρτζη Τ. - Μιντιά Ι.
Yoga Training
2h

ΣΑΒΒΑΤΟ 19.10

09.00 - 10.50
WORKSHOP Pilates Phases with Yoga Wheels
Τσαταλμπασίδου Σ.
Pilates Training
2h

11.00 - 11.50
Old school secrets to increase athletic performance - Part I
Καραναστάσης Γ. - Καραναστάσης Σ.
Personal Training
1h

12.00 - 12.50
Λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης
Feito Y.
Personal Training
1h

13.00 - 13.50
Διάταση περιτονίας με προπόνηση αντιστάσεων για βελτίωση μυϊκής υπερτροφίας
Μπουγιαπώτης Γ.
Personal Training
1h

14.00 - 14.50
Έλεγχος υγείας πριν τη συμμετοχή σε άσκηση. Μελέτη περίπτωσης σύμφωνα με τις νέες οδηγίες του ACSM
Feito Y.
Personal Training
1h

15.00 - 16.30
WORKSHOP Core Performance WS Powered by Real Motion
Πάντας Π.
Group Training
1.5h

17.00 - 18.00
Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών GRAFTS Αθήνας 2018 2019 & Υποδοχής Σπουδαστών 2019 2020
1h

18.00 - 21.00
GROUP FITNESS FESTIVAL Dark Fitness Marathon III
Δημητρόπουλος Β. - Ψαθάς Κ.
Κώνστας Ν. - Μπαλαλά Σ.
Κόλλια Α. - Μπουλά Μ.
Group Training
3h

ΚΥΡΙΑΚΗ 20.10

09.00 - 10.50
WORKSHOP Pilates Blocks
Γεωργιάδης Γ.
Pilates Training
2h

11.00 - 11.50
Athletic Foundation
Πάντας Π.
Personal Training
1h

12.00 - 12.50
Old school secrets to increase athletic performance - Part II
Καραναστάσης Γ. - Καραναστάσης Σ.
Personal Training
1h

13.00 - 13.50
Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης για κλινικούς πληθυσμούς
Feito Y.
Personal Training
1h

14.00 - 14.50
Προπόνηση με Περιορισμό της Αιματικής Ροής
Βαλοαμίδης Χ.
Personal Training
1h

15.00 - 16.50
WORKSHOP Improving Body Imbalances on the Reformer
Καρανλία Α.
Καλλινίκου Α.
Pilates Training
2h

Αίθουσα Προθερμαντήριο

PHYSICAL PERFORMANCE SYMPOSIUM

PHYSICAL PERFORMANCE SYMPOSIUM

PHYSICAL PERFORMANCE SYMPOSIUM

Το PPS θα εστιάσει με το σύνολο των εισηγητών του στην άσκηση για **απόδοση** σε διαφορετικούς πληθυσμούς (αθλητές, ασκούμενους αναψυχής και άτομα με χρόνιες καταστάσεις υγείας) καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα θεματολογίας που παρουσιάζει αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον και υψηλή προτίμηση μεταξύ επαγγελματιών άσκησης και πελατών στο χώρο του Fitness. Έχει ως κύριο στόχο να ευαισθητοποιήσει και να επικαιροποιήσει τις **γνώσεις και τις δεξιότητες** του σύγχρονου επαγγελματία της άσκησης που ασκoleΐται ενεργά με την εξατομικευμένη άσκηση και ταυτόχρονα επιθυμεί να προωθήσει το μήνυμα ότι η ασφαλής άσκηση για **απόδοση και βελτίωση** της φυσικής κατάστασης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό βασιζόμενο σε τεκμηριωμένα στοιχεία και όχι σε εμπειρική γνώση.

Στην Τιμή Συμμετοχής για το Physical Performance Symposium περιλαμβάνονται όλες οι Εισηγήσεις.

Old school secrets to increase athletic performance - Part I

Οι έκκεντρες μυϊκές δράσεις είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, της γενικής υγείας αλλά και της πρόληψης - αποκατάστασης τραυματισμών. Στο πρώτο μέρος της παρούσας εισήγησης θα αναλυθεί η θεωρεία πίσω από την πλειομετρική άσκηση, η οποία μπορεί να προσφέρει μια βέλτιστη καμπύλη αντίστασης, χωρίς σημεία τριβής. Στο δεύτερο μέρος θα υπάρξει πρακτική εξάσκηση μειώνοντας το χάσμα της old-school προπόνησης με τα πιο εξελιγμένα εργαλεία.

Λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης

Ποιες οι ερευνητικές αποδείξεις για τα προγράμματα τύπου CrossFit; Τα προγράμματα Λειτουργικής Προπόνησης Υψηλής Έντασης (HIFT) όπως το CrossFit®, αποτελούνται από ποικιλία λειτουργικών κινήσεων που πραγματοποιούνται σε υψηλές εντάσεις. Με δεδομένο την αυξημένη δημοτικότητα και την έλλειψη συγκεκριμένων ερευνητικών αποδεικτικών στοιχείων για τα προγράμματα αυτά, είναι σημαντικό να κατανοηθούν τα διαθέσιμα δεδομένα της βιβλιογραφίας και πως αυτά ίσως επιδρούν στην ανάπτυξη και το σχεδιασμό αυτών των προγραμμάτων άσκησης. Η εισήγηση αυτή θα αξιολογήσει τις πρόσφατα δημοσιευμένες ερευνητικές αποδείξεις σχετιζόμενες με βιολογικές και ψυχολογικές μεταβλητές. Επιπρόσθετα, θα συζητηθεί ο κίνδυνος τραυματισμού και οι συστάσεις για σχεδιασμό ασφαλών και αποτελεσματικών προπονητικών προγραμμάτων κάνοντας χρήση αυτής της καινοτόμου προπονητικής μεθόδου.

Διάταση περιτονίας με προπόνηση αντιστάσεων για βελτίωση μυϊκής υπερτροφίας

Η περιτονία είναι περιοριστικός παράγοντας στην μυϊκή υπερτροφία. Η συγκεκριμένη διαδραστική εισήγηση παρουσιάζει τεχνικές διάτασης της περιτονίας με ασκήσεις αντιστάσεων προκειμένου να βελτιωθεί ο ρυθμός μυϊκής ανάπτυξης. Μάθετε να εφαρμόζετε τη συγκεκριμένη τεχνική σε διαφορετικές μυϊκές ομάδες και εξελίξτε τα προγράμματα προπόνησης των πελατών σας.

Έλεγχος υγείας πριν τη συμμετοχή σε άσκηση - Μελέτη περίπτωσης σύμφωνα με τις νέες οδηγίες του ACSM

Οι επαγγελματίες της άσκησης πολλές φορές καλούνται να γυμνάσουν άτομα με παράγοντες κινδύνου της υγείας ή/και χρόνιες παθήσεις. Η παραπομπή στην άσκηση τέτοιων πληθυσμών από τους επαγγελματίες υγείας μπορεί να αποτελέσει ένα πραγματικά σύνθετο σενάριο για το σχεδιασμό αποτελεσματικών και επιστημονικά τεκμηριωμένων προγραμμάτων άσκησης με έμφαση στην ασφάλεια και την εξατομίκευση. Η εισήγηση αυτή θα παρουσιάσει το καθιερωμένο διεθνές πλαίσιο του αντικειμένου εργασίας για τους προσωπικούς γυμναστές μέσω της παρουσίασης διαφορετικών περιπτώσεων πελάτη. Θα συζητηθούν και θα αναλυθούν όλα τα σημεία «κλειδιά» που θα προωθήσουν επιτυχημένες προσεγγίσεις προτείνοντας ασφαλείς και επιστημονικά αποδεκτές λύσεις σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες κατευθυντήριες γραμμές της Αμερικανικής Αθλητιατρικής Εταιρείας (ACSM).



Athletic foundation

Πολύ συχνά είναι δύσκολο για τον επαγγελματία της άσκησης να κατανοήσει και να διακρίνει τις ανάγκες μεταξύ ενός μέσου ασκούμενου και ενός αθλητή. Αν και οι βασικές αρχές του ανθρώπινου σώματος είναι οι ίδιες για όλους, ένας αθλητής έχει επιπρόσθετες ανάγκες και διαφορετικές προτεραιότητες. Σε αυτή την εισήγηση θα συζητήσουμε τις πραγματικές ανάγκες ενός αθλητή καθώς και τις διαφορές με τους απλούς πελάτες όπως επίσης και τον τρόπο με τον οποίο καθορίζονται οι προτεραιότητες για τον κατάλληλο προγραμματισμό άσκησης.

Old school secrets to increase athletic performance - Part II

Οι έκκεντρες μυϊκές δράσεις είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, της γενικής υγείας αλλά και της πρόληψης - αποκατάστασης τραυματισμών. Στο πρώτο μέρος της εισήγησης αναλύθηκε η θεωρεία πίσω από την πλειομετρική άσκηση, η οποία μπορεί να προσφέρει μια βέλτιστη καμπύλη αντίστασης, χωρίς σημεία τριβής. Στο δεύτερο μέρος θα υπάρξει πρακτική εξάσκηση μειώνοντας το χάσμα της old-school προπόνησης με τα πιο εξελιγμένα εργαλεία.

Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης για κλινικούς πληθυσμούς

Η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) θεωρείται ξεκάθαρα μια από τις κορυφαίες τάσεις στον παγκόσμιο χώρο της άσκησης για το γενικό πληθυσμό. Από την άλλη μεριά οι επαγγελματίες της άσκησης ερωτώνται κατά πόσο μπορεί αυτή η μέθοδος να εφαρμοστεί σε άτομα με κλινικές καταστάσεις (π.χ. καρδιαγγειακή νόσος, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, μεταβολικό σύνδρομο, κ.α.). Αυτή η εισήγηση θα εξετάσει τα πιθανά οφέλη, τους κινδύνους και πως ιδανικά μπορούν να σχεδιαστούν τέτοιου τύπου προγράμματα για αυτούς τους πληθυσμούς. Ο σκοπός αυτής της εισήγησης είναι να παρέχει πληροφορίες για τα πιθανά οφέλη του HIIT σε κλινικούς πληθυσμούς μέσω επιβλεπόμενων και επιστημονικά τεκμηριωμένων προγραμμάτων άσκησης.

Προπόνηση με περιορισμό της αιματικής ροής

Η εφαρμοσμένη κλινική έρευνα τα τελευταία χρόνια έχει δείξει ότι η μέθοδος προπόνησης με περιορισμό της αιματικής ροής (BFRT) όχι μόνο αυξάνει τη μυϊκή μάζα, τη δύναμη και την αερόβια ικανότητα σε υγιείς ασκούμενους, αλλά είναι πλέον μια από τις πιο αποδοτικές τεχνικές θεραπευτικής άσκησης σε αθλητές (μετά από χειρουργείο ή τραυματισμό) και σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, όπου οι προπονητικές επιλογές είναι περιορισμένες. Η BFRT είναι προπόνηση που χρησιμοποιεί χαμηλό φορτίο (20-30% 1-ME) με περιτύλιξη των άκρων του ασκούμενου με περικειρίδα ή ελαστικό ιμάντα. Η εισήγηση αυτή θα παρουσιάσει τα θεωρητικά δεδομένα που υποστηρίζουν τη συγκεκριμένη μέθοδο και θα επιδείξει πολλά παραδείγματα σε πραγματικές συνθήκες για διαφορετικές μυϊκές ομάδες.



PILATES TEACHERS MEETING

Τρία πρωτοποριακά workshops συνθέτουν την ενότητα του PTM στο 7th GFS 2019. Τέσσερις από τους καλύτερους Έλληνες δασκάλους θα προσπαθήσουν να μυήσουν τους συνέδρους σε νέες τάσεις της μεθόδου, σε νέα μεθοδολογία και έξυπνα εργαλεία που επενδύουν περισσότερο στην βελτίωση της απόδοσης της. Εφαρμογή των Yoga Wheels, των Yoga Blocks αλλά και του Reformer κάτω από μια διαφορετική πρωποριακή προσέγγιση του Pilates.

Στην Τιμή Συμμετοχής για το Pilates Teachers Meeting περιλαμβάνονται όλα τα Workshops.

Pilates Phases with Yoga Wheels



Το Pilates Phases είναι ένα μάθημα σχεδιασμένο και δομημένο σε 4 φάσεις άσκησης με την χρήση του Yoga Wheel. Ξεκινά με την προθέρμανση συνεχόμενης ροής, συνεχίζει με την προπόνηση δύναμης, την προπόνηση ισορροπίας και τέλος την ευλυγισία και χαλάρωση του σώματος. Η χρήση του Yoga Wheel θα δώσει τη δυνατότητα της εφαρμογής της μεθόδου σε απλές και δύσκολες ασκήσεις κάτω από μια νέα εντελώς διαφορετική γωνία.

Pilates Blocks

Σε αυτό το εργαστήριο θα χρησιμοποιηθούν τα Yoga Blocks ως ένα εργαλείο με στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας. Το ρεπερτόριο των ασκήσεων του Mat Pilates θα εφαρμοσθεί με τα Blocks με παράλληλη εστίαση στη σταθεροποίηση της άρθρωσης του ώμου και της λεκάνης.

Improving Body Imbalances on the Reformer



Η ισορροπία του σώματος είναι μια από τις βασικές αρχές του Pilates αλλά και απαραίτητη προϋπόθεση για ένα σωστό μάθημα. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις στην καθημερινότητα ή στην προπόνηση δημιουργεί κάποιες φορές δυνατά και αδύναμα σημεία στο σώμα. Το συγκεκριμένο workshop θα εστιάσει στην εξισορρόπηση της αδύνατης και δυνατής πλευράς μέσα από το προσαρμοσμένο ασκησιολόγιο στο Reformer.



YOGA TEACHERS MEETING

Το YTM αποτελεί την συνάντηση Δασκάλων Yoga με στόχο μέσα από την ιδιαίτερη θεματολογία που ετήσια παρουσιάζεται, να τους διαφοροποιήσει και να τους ενισχύσει γνωστικά, προσθέτοντας ένα ακόμη λιθαράκι στο μονοπάτι της Yoga που πιστά ακολουθούν. Τρεις από τους καλύτερους καθηγητές Yoga της GRAFTS δημιούργησαν δυο εργαστήρια με σκοπό οι σύνεδροι να βιώσουν την εμπειρία, να μάθουν μέσα από αυτή την διαδικασία και να εμπλουτίσουν τα μαθήματα τους με νέες ιδέες. Το πρώτο workshop θα ασχοληθεί με νεαρούς αθλητές και πως μπορούν μέσω της Yoga να δράσουν αποτελεσματικά στις ανισορροπίες που η σωματική άσκηση δημιουργεί. Partner Yoga Vol II στη συνέχεια ως ακολουθία του αντίστοιχου περσινού workshop όπου οι δύο θα αυξηθούν σε τρεις και στο τέλος μια ομάδα με απώτερο σκοπό να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον.

Στην Τιμή Συμμετοχής για το Yoga Teachers Meeting περιλαμβάνονται όλα τα Workshops.

Yoga για μικρούς αθλητές μαζικού αθλητισμού (6-12ετών)

Η γυμναστική σε συνδυασμό με την σωματική ανάπτυξη των παιδιών συχνά δημιουργούν ανισορροπίες στο σώμα. Η Yoga μπορεί να δράσει αποτελεσματικά στις ανισορροπίες αυτές. Η βελτίωση της απόδοσης μέσω της αύξησης της συγκέντρωσης και της εστίασης είναι το σημαντικότερο πλεονέκτημα για τον αθλητή σε σχέση με τους συναθλητές του. Σε αυτό το εργαστήριο θα μάθουμε πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να επιτύχουν τους στόχους τους.

Partner Yoga Vol II

Σε αυτή την ενότητα θα εξερευνήσουμε πώς μπορούν δύο ή τρεις ή όλη η ομάδα μαζί να συνδεθούν, να επικοινωνήσουν, να υποστηρίξουν, να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον διαμέσω της αφής και της κίνησης μέσω των Asanas. Ροή με παρτενέρ, σύνδεση σε κύκλο, θεραπευτικές πτήσεις, επιτήρηση και συνεργατικά ακροβατικά, σε συνδυασμό με την αναπνοή θα ενισχύσουν την σύνδεση και την επίγνωση.



ACE → CONTINUING EDUCATION

Sports Conditioning

Οι αθλητικού τύπου προπονήσεις φυσικής κατάστασης, χαρακτηρίζονται από προχωρημένο ασκησιολόγιο, συνεχίζοντας να αυξάνουν τη δημοτικότητά τους παγκοσμίως στο χώρο του Fitness. Από την άλλη κάποιοι θεωρούν ότι ίσως να μην είναι κατάλληλες για όλους τους ασκούμενους. Αυτό το βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασχολείται με την επιστήμη της αθλητικής προετοιμασίας και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, εξερευνώντας μια συστηματική προσέγγιση για το σχεδιασμό προγραμμάτων τόσο για αθλητές όσο και για φανατικούς λάτρεις της άσκησης προχωρημένου επιπέδου.

Μάθετε τις δεξιότητες που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση συμπεριλαμβανομένης της ισορροπίας, της ευκινησίας, του συντονισμού, της ταχύτητας, του χρόνου αντίδρασης, της ισχύος και πώς να προσαρμόσετε ασκήσεις σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού και όχι απαραίτητα σε αθλητές. Εξερευνήστε κατάλληλες επιλογές προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης ως προς την ένταση, την πολυπλοκότητα και την κίνηση, προσαρμοσμένα στο συγκεκριμένο επίπεδο δεξιότητας και φυσικής κατάστασης του ασκούμενου κοινού που καθοδηγείτε και επιβλέπετε.

Παροχές: Παροχή Πιστοποιητικού Εξειδίκευσης από το ACE, αναγνωρισμένο από όλους τους μεγάλους οργανισμούς πιστοποίησης επαγγελματιών Fitness των ΗΠΑ και έντυπου εγχειριδίου (Manual) με την ύλη του εργαστηρίου.

Μονάδες Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης (CEC/CEU):
(ACE 0.8 CECs, ACSM 8.0 CECs, NASM 0.8 CEUs, NFPT 0.5 CECs, CI 8.0 Contact Hours, CDR 8.0 Hours of CPEUs, AAMA 8.0 CEUs in General Category, NCSF 4.0 CEUs)

GROUP TRAINING MEETING

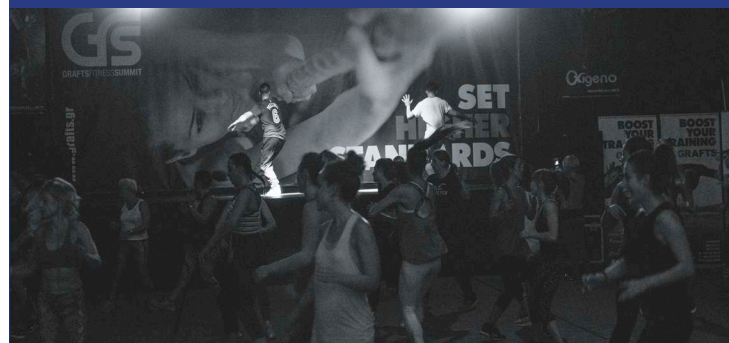
Core Performance WS Powered by Real Motion

Αυτό το πρακτικό εργαστήριο θα ασχοληθεί με την εφαρμογή της λειτουργικής ανατομίας του πυρήνα (Core) στην καθημερινότητα και πώς να εκπονούνται αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα για τον πυρήνα (Core) για διαφορετικά επίπεδα, ανάγκες και δεξιότητες. Το "Core Performance" δημιουργεί τη βάση για όλους τους τύπους προγραμμάτων άσκησης (άσκηση μετά την αποκατάσταση, βελτίωση της αντοχής και της δύναμης, ειδική αθλητική προπόνηση) και αποτελεί βασικό εργαλείο για τους επαγγελματίες της άσκησης που ασχολούνται με άτομα με πόνο στη μέση, δυσλειτουργία κίνησης και ανεπάρκειες απόδοσης.



GROUP FITNESS FESTIVAL Dark Fitness Marathon III

Μια τριήμερη γιορτινή Fiesta θα ακολουθήσει την τελετή απονομής των Πιστοποιητικών της εκπαιδευτικής περιόδου 2018 2019 απευθυνόμενη σε όλους όσους αγαπούν την Ομαδική Άσκηση - Group Fitness, επαγγελματίες και μη. Μοναδικές χορογραφίες Dance Aerobic, I.M.A. Fitness (Interval Mixed Art), Fanga, από τους κορυφαίους στο είδος Group Fitness Master Trainers της GRAFTS και προσκεκλημένους κορυφαίους εισηγητές. Βασίλης Δημητρόπουλος, Επαμεινώνδας Κώνστας, Κώστας Ψαθάς, Σοφία Μπαλαλά, Ακριβή Κόλλια, Μαργαρίτα Μπουλά. Απολαύστε κίνηση και μουσική, άσκηση και ένταση. Η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.





GRADUATION & OPENING CEREMONY

Τελετή Απονομής Πιστοποιητικών 2018 - 2019 & Υποδοχής Σπουδαστών 2019-2020

Η GRAFTS Hellas Αθήνας, Πάτρας, Κρήτης & Ρόδου προσκαλούν όλους τους Αποφοίτους της εκπαιδευτικής περιόδου 2018 - 2019 στην τελετή Αποφοίτησης τους καθώς και τους Σπουδαστές της εκπαιδευτικής περιόδου 2019 - 2020 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.

Προσκεκλημένοι Εισηγητές



Yuri Feito PhD, MPH, ACSM-CEP, FACSM (US)

Ο Yuri Feito είναι αναπληρωτής καθηγητής στην επιστήμη της άσκησης στο Πανεπιστήμιο του Kennesaw στις ΗΠΑ. Ως εκπαιδευτής εστιάζει στη γεφύρωση της θεωρίας και της πράξης με το να ενσωματώνει σενάρια της πραγματικής ζωής στη διδασκαλία του. Είναι κάτοχος της πιστοποίησης κλινικού εργοφυσιολόγου (CEP) του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητιατρικής (ACSM) ενώ έχει πτυχίο (BSc) στην επιστήμη της άσκησης, μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης (Msc) στην κλινική εργοφυσιολογία, δεύτερο μεταπτυχιακό τίτλο στη δημόσια υγεία (MPH) και διδακτορικό δίπλωμα (PhD) στη φυσιολογία της άσκησης. Πριν την ακαδημαϊκή του καριέρα εργάστηκε για περίπου μια δεκαετία ως επαγγελματίας της άσκησης με κλινικούς πληθυσμούς. Στο πλαίσιο των σπουδών του είχε τη δυνατότητα να ηγείται δίπλα σε κορυφαίους ερευνητές στο επιστημονικό πεδίο της άσκησης (David R. Bassett Jr, Dixie L. Thompson, Edward Howley). Αποτελεί εμπειρογνώμονα και μέλος πολλών επιτροπών του ACSM, ενώ είναι ένας από τους βασικούς συντάκτες της επερχόμενης 11ης έκδοσης των οδηγιών του ACSM για την αξιολόγηση και τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.



Πάνος Πάντας PhD (ES, GR)

Ο Πάνος Πάντας είναι κάτοχος διδακτορικού στη Βιοχημεία και εργάζεται ως personal trainer και διεθνής εισηγητής λειτουργικής προπόνησης σε Ευρώπη και Ασία για πάνω από 20 χρόνια. Είναι ο ιδιοκτήτης του κέντρου REBODY® στη Βαρκελώνη (www.rebody.eu) για πάνω από 10 χρόνια. Ο Πάνος είναι ο δημιουργός του διεθνώς πιστοποιημένου προγράμματος REBODY® FTCOACH και REBODY® PNF Training. Η διεθνής του ομάδα και ο ίδιος αντιπροσωπεύουν την REBODY® παγκοσμίως.



Μαργαρίτα Μπουλά

Είναι η δημιουργός του συστήματος εκγύμνασης I.M.A. Fitness (Interval Mixed Art). Εργάζεται από το 1989 ως group exercise instructor & pilates teacher έως και σήμερα. Έχει σπουδάσει Sportwissenschaft (επιστήμη αθλητισμού), ενώ έχει παρακολουθήσει επιμορφωτικά σεμινάρια Bewegung Spiel und Sport (κίνηση, παιχνίδι και αθλητισμός), Human Movement Coach (ανάλυση κίνησης και σωστής τοποθέτησης), Bewegungseinschränkungen Vorbeugen und Behandeln (πρόληψη και αντιμετώπιση δυσλειτουργιών μέσω της κίνησης και της σωστής τοποθέτησης).



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 Εταιρίας 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 ΕΠΣΜ Θεσσαλονίκης (4 χρόνια) και στα γήπεδα Tziolas 5x5 (5 χρόνια). Υπήρξε αθλητής της εθνικής ομάδας κολύμβησης με συμμετοχές και διακρίσεις σε βαλκανικούς, μεσογειακούς, πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους μαθητικούς αγώνες.



Ακριβή Κόλλια BSc (GR)

Η Ακριβή Κόλλια είναι πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής με περισσότερα από 20 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας στο τομέα του Fitness. Είναι επαγγελματίας χορογράφος με σπουδές σύγχρονου, μοντέρνου, κλασικού χορού και flamenco καθώς και εμπνευστής & δημιουργός της διαρκώς εξελισσόμενης μεθόδου διδασκαλίας Fanga, ενός νέου ολοκληρωμένου τρόπου εκγύμνασης με τη συνοδεία αφρικανικών κρουστών. Σήμερα εργάζεται ως γυμνάστρια & διδάσκει Fanga και Ορθοσωμία στα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Αττικής, ενώ χορογραφεί και συμμετέχει σε μεγάλες χορευτικές παραστάσεις, φεστιβάλ, events & διαφημιστικές καμπάνιες (Opening-act της συναυλίας της Lady Gaga, συνάντηση δικτύου επίσημων εμπόρων της «Toyota Ελλάς», επίσημο συνέδριο της «Παπαστράτος - Philip Morris International», διαφημιστικά σποτ για τις Ελαίς, Estee Lauder, Koollfly κ.α.).

Εισηγητές

GRAFTS HELLAS



Αλέξης Μπατρακούλης MSc (GR)

- Υπεύθυνος Τομέα Personal Training - Τμήματος Θεσσαλίας και Συντονιστής Διεθνών Σχέσεων GRAFTS
- 2017 IDEA Personal Trainer of the Year Award Finalist
- 2018 IDEA Personal Trainer of the Year Award Winner
- Υποψήφιος Διδάκτορας του ΤΕΦΑΑ ΠΘ στο επιστημονικό πεδίο «Άσκηση & Παχυσαρκία»
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) του ΤΕΦΑΑ ΠΘ στην κατεύθυνση «Άσκηση και Υγεία» με διατριβή στην «Άσκηση & Παχυσαρκία»
- Πτυχιούχος (BSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ με Ειδικότητα «Αθλητικές Δραστηριότητες Κλειστών Χώρων»
- Certified by NSCA - ACSM - ACE - NASM - NSCA in Personal Training (CPT)
- EREPS Advanced Exercise and Health Specialist EQF Level 6
- EuropeActive Professional Standards Committee Member
- ACE International Master Trainer
- ACSM Exercise is Medicine Credential & Professional Education Committee Member
- ACSM Health & Fitness Summit Program Committee Member
- International Fitness Educator & Presenter (Cyprus, Belgium, Spain, Germany, Hungary, Portugal, Netherlands, Italy, France, Austria, Latvia, Finland, Norway, Iceland, Slovenia, Lithuania, Russia, Poland, Lebanon, Jordan, Saudi Arabia, UAE, Egypt, India, Philippines, China, Malaysia, Taiwan, UK, USA, Mexico, South Korea)



Γιώργος Γεωργιάδης MSc (GR)

- Υπεύθυνος Τομέα Pilates Training GRAFTS
- Master of Science με ειδικότητα «Άσκηση και Υγεία»
- Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Φυσικής Αγωγής Novi Sad Σερβίας
- Certified by GRAFTS in Personal - Group & Pilates Training
- Certified Basi Pilates



Βασίλης Δημητρόπουλος BSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ)
- Certified by GRAFTS in Personal & Group Training
- Head Master Trainer of RADICAL FITNESS
- Διευθυντής του γυμναστηρίου Peak Fitness - Π. Φάληρο



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 Ναυαγοσωστική 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



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 BSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS
- Μεταπτυχιακός φοιτητής (MSc) ΕΚΠΑ Τμήμα Ιατρικής με κατεύθυνση "Μοριακή & Εφαρμοσμένη Φυσιολογία"
- Πτυχιούχος ΣΕΥΠ Τμήμα Φυσικοθεραπείας
- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ με ειδικότητα "Προπόνηση και Αποκατάσταση σε Μυοσκελετικές Κακώσεις & Παθήσεις"
- Certified by GRAFTS in Personal 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)



Γιώργος Μπουγιατιώτης BSc (GR)

- Καθηγητής GRAFTS
- BSc in Electrical & Electronics Engineering, University of North Carolina
- Διαιτολογία και Φυσική Αγωγή, University of North Carolina
- 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



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



Σοφία Τσαταλμπασίδου BSc (GR)

- Καθηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος (BSc) του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ με Ειδικότητα "Κολύμβηση - Ναυαγοσωστική"
- Certified by European Health and Fitness Asosation (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



Άλισσα Καλλινίκου BSc (GR)

- Εισηγήτρια GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ Αθηνών) με ειδικότητα "Αθλητικοί δρόμοι"
- Certified by GRAFTS in Pilates Training (Mat 1-2, Props, Equipment)
- Official Trainer & Presenter by RADICAL FITNESS
- Certified Basi Pilates Mat teacher training
- Πρωταθλήτρια και μέλος της εθνικής ομάδας Κύπρου στίβου στα 400μ από το 1998 μέχρι το 2008



Επαμεινώνδας Κώστας MSc (GR)

- Εισηγητής GRAFTS
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης (MSc) του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ στην «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης»
- Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ)
- Certified by GRAFTS in Personal Training, Group Training & Yoga Training
- Master Trainer in Mega Danz by RADICAL FITNESS
- Official Trainer in U Bound & Fight Do, Factor F, Radical Power by RADICAL FITNESS



Ίριδα Μνντή 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



Σοφία Μπαλαλά BSc (GR)

- Εισηγήτρια GRAFTS
- Υπεύθυνη Τμήματος GRAFTS Πάτρας
- Πτυχιούχος Τμήματος Φιλοσοφίας Πανεπιστήμιο Πάτρας
- Certified by GRAFTS in Personal Training, Group Training, Pilates Training and Yoga Training
- U Bound & Mega Danz Official Trainer by RADICAL FITNESS
- Ιδρύτρια της εταιρίας Sophitness
- Δραστηριοποιείται επαγγελματικά ως Personal trainer & Group Fitness instructor στην πόλη της Πάτρας



Αριάδνη Οικονομίδη BSc (GR)

- Εισηγήτρια 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



Κώστας Ψαθάς BSc (GR)

- Εισηγητής GRAFTS
- Πτυχιούχος Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων, Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας, ΤΕΙ Λάρισας
- Certified by GRAFTS in Group Fitness (EREPS - EQF Level 3)
- Radical Power Official Trainer by RADICAL FITNESS
- Dance Group Fitness Presenter σε Διεθνή και Πανελλήνια Συνέδρια της GRAFTS (2014 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018)

Γνωρίστε περισσότερα για τους εισηγητές του 7th GFS και δείτε τα αναλυτικά βιογραφικά τους στο **www.grafts.gr**

Κόστος Συμμετοχής Συνέδρων

GOLD CARD

Εφοδιάσου με τη Χρυσή Κάρτα (GOLD CARD) του SUMMIT και εξασφάλισε την συμμετοχή σου σε όλα τα επιμέρους γεγονότα (Symposium - Meetings - Workshops)



Τιμές Συμμετοχής

Ημερομηνία Εγγραφής	Early Bird 20/08 - 19/09	Regular 20/09 - 17/10	Ημέρες Συνεδρίου 18/10 - 20/10
1 Workshop (από τα Meetings, ή το Group Training Workshop)	25€	30€	35€
Symposium ή ένα Meeting	50€	60€	70€
Gold Card	70€	85€	100€
ACE Workshop	100€	100€	100€
Gold Card + ACE Workshop	150€	150€	150€
Μειωμένες Τιμές Συμμετοχής GMC			
Gold Card	60€	75€	90€
Gold Card + ACE Workshop	140€	140€	140€
Dark Fitness Marathon III	Είσοδος ελεύθερη		
Τελετή Αποφοίτησης 2018-2019 / Υποδοχής 2019-2020	Είσοδος ελεύθερη		

Παροχές Summit

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

Το συνέδριο παρέχει ιατρική υποστήριξη.
Ιατρός συνεδρίου: Πασχάλης Βουτσάς, MD

Εγγραφές

Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της σχολής
Τηλεφωνικά: (+30) 2114080912, (+30) 6937315131,
(+30) 6932547541
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 7th 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.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



www.grafts.gr

☎ 2114080912
📱 6937315131
6932547541

✉ info@grafts.gr
🌐 www.grafts.gr
📍 Grafts Hellas
📷 [grafts_hellas](#)