



## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.06

### BODY SPIRIT

9.00

ΣΟΦΙΑ ΤΣΑΤΑΛΜΠΑΣΙΔΟΥ  
**Pilates with Wheel**  
Η χρήση του Yoga wheel θα δώσει τη δυνατότητα εφαρμογής της μεθόδου σε απλές και δύσκολες ασκήσεις κάτω από μια διαφορετική γωνία.

10.00

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΤΑΣΗΣ  
ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΤΑΣΗΣ  
**Don't forget to breath**  
Ανακαλύψτε τις τεχνικές και τα οφέλη της αναπνευστικής άσκησης μέσα από πρακτικές εφαρμογές σε όλα τα πρότυπα προγράμματα εκγύμνασης.

11.30

ΑΡΙΑΔΝΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ  
**Yoga for Kids**  
Yoga για μικρούς αθλητές μαζικού αθλητισμού.

### PERSONAL TRAINING

12.30

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΓΙΑΤΙΩΤΗΣ  
**Εβδομαδιαία Προπονητική Συχνότητα για Δύναμη και Υπερτροφία**  
Προσδιορισμός της βέλτιστης εβδομαδιαίας προπονητικής συχνότητας ανά μυϊκή ομάδα για προσαρμογές σε δύναμη και υπερτροφία.

13.30

ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ  
**Νέα Δεδομένα**  
\* Χορτοφαγία  
\* Διαλειμματική Νηστεία  
\* Κετογονική Δίαιτα

15.10

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΥΡΒΑΚΑΣ  
**Articular Mobility:Hip**  
Αναφορά και πρακτική εφαρμογή στις αρθρικές περιστροφές, στο ενεργητικό εύρος κίνησης και στη λειτουργική κινητικότητα της άρθρωσης.

### GROUP TRAINING

17.00

ΜΑΡΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ  
**Move N' Stretch**

17.50

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΧΑΛΛΕΚΙΔΗΣ  
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΠΑΥΛΑΡΑΣ  
**BOOTY vs AEROFUNCTIONAL**

18.50

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ  
ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑ  
**Get Up and Dance**

# ΣΑΒΒΑΤΟ 20.06

	<b>BODY SPIRIT</b>		
9.00	<b>ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ</b> <b>MY INVISIBLE MS</b> Μάθετε τι είναι η πολλαπλή σκλήρυνση, τα συμπτώματα, οι ενδείξεις και αντενδείξεις της ασθένειας. Άσκηση και πολλαπλή σκλήρυνση.	15.00	<b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΕΛΑΣ</b> <b>Κεντρικό Νευρικό Σύστημα &amp; Απόδοση</b> Πως επηρεάζει την απόδοσή μας στην προπόνηση και τρόποι για να τη βελτιώσουμε.
10.30	<b>CHRISTIAN LUTZ</b> <b>Pilates meets Functional Training &amp; Archetypal Moves</b> Καινούριες ιδέες πως να εμπνευστείτε από κινήσεις ζώων και πως να εντάξετε λειτουργικές ασκήσεις κινητικότητας στα μαθήματά σας.	16.00	<b>ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ</b> <b>Προπόνηση EMS: το κλειδί για αθλητική επίδοση και αποκατάσταση</b> Η ηλεκτρομυοδιέγερση (EMS) αποτελεί σήμερα μία από τις πιο επαναστατικές - αποτελεσματικές μεθόδους προπόνησης.
11.40	<b>ΝΑΤΑΣΣΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ</b> <b>Γνωριμία με την Ashtanga Yoga Chikitsa</b> Θεραπευτική Yoga. Μια πρώτη εισαγωγή στην πρώτη σειρά της Ashtanga.		<b>GROUP TRAINING</b>
	<b>PERSONAL TRAINING</b>	17.00	<b>ZENA SAHEL I</b> <b>Dance Mania</b>
13.20	<b>ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΟΥΣΤΑΚΑ</b> <b>Το Θύμα του Κάτω Άκρου</b> Συνήθη συμπτώματα στο γόνατο; Ποιοι είναι οι συνήθεις ύποπτοι, πως καταλήγουμε αν είναι ένοχοι και πως τους διαχειριζόμαστε.	18.00	<b>ΣΑΚΗΣ ΜΠΑΚΙΡΤΖΗΣ</b> <b>ΒΑΣΙΛΗΣ ΞΥΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ</b> <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΒΑΣ</b> <b>Welcome Dance</b>
		19.00	<b>ΚΩΣΤΑΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ</b> <b>Body Action</b>



**(IHFC)**  
**INTERNATIONAL**  
**HEALTH &**  
**FITNESS**  
**CONGRESS**

**19, 20 & 21**  
**JUNE 2020**



[WWW.GRAFTS.GR](http://WWW.GRAFTS.GR)

# ΚΥΡΙΑΚΗ 21.06

## BODY SPIRIT

9.00

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΑΡΑΦΟΥΛΙΔΗΣ  
**Ο Κόσμος των ανάποδων**  
Αντιστρέφοντας τη δύναμη της βαρύτητας από τα πόδια στο κεφάλι αντιστρέφεται και η ΡΟΗ της ενέργειας.

10.30

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΖΙΡΙΝΟΓΛΟΥ  
**Back up plan**  
Θα μπορούσε ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα να σηματοδοτήσει την έναρξη μιας νέας στάσης ζωής και σώματος. Σε αυτό το εργαστήριο θα καταστρώσουμε ένα πλάνο για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου στην περιοχή αυτή.

12.30

ΑΛΕΞΙΑΝΔΡΑ ΤΕΛΙΟΥ  
**Sup Yoga**  
Παρουσίαση για τους λάτρεις του νερού, γιόγκα στη θάλασσα (SUP).

## PERSONAL TRAINING

13.00

ΠΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑΣ  
**Corrective Strategies for the Thorax**  
Ανακαλύψτε γιατί οι ασκούμενοί σας δεν έχουν την απαραίτητη θωρακική κινητικότητα, γιατί και πως πρέπει να τη βελτιώσουν.

15.10

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΗΛΙΑΔΗΣ  
**REVORING**  
Βελτίωση δύναμης, ευλυγισίας, κινητικότητας με τη χρήση ελαστικού ιμάντα, διαφόρων εντάσεων και αντιστάσεων.

16.10

ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΣ  
**Fitness Bootcamp Project**  
Indoor & Outdoor Workout Protocols.

## GROUP TRAINING

17.00

ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ  
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΑΠΤΗΣ  
**IMOVE Dance**

18.00

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ  
ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΟΥΛΑΚΗΣ  
**Body Conditioning**

19.00

ΤΑΣΟΣ ΤΖΙΒΗΣ  
ΞΕΝΙΑ ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΗ  
ΙΩΑΝΝΑ ΚΙΡΙΚΛΙΔΟΥ  
**X-TAS-I Dance**



**(IHFC)**  
**INTERNATIONAL**  
**HEALTH &**  
**FITNESS**  
**CONGRESS**

**19, 20 & 21**  
**JUNE 2020**



**WWW.GRAFTS.GR**