



ONLINE CONGRESS

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

**19, 20 & 21
JUNE 2020**

**PERSONAL
TRAINING**

**GROUP
TRAINING**

BODY SPIRIT



GRAFTS
HELLAS



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

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



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

**19, 20 & 21
JUNE 2020**



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.	15.10	ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΗΛΙΑΔΗΣ REVORING Βελτίωση δύναμης, ευλυγισίας, κινητικότητας με τη χρήση ελαστικού ιμάντα, διαφόρων εντάσεων και αντιστάσεων.
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 εργαστήρι θα καταστρώσουμε ένα πλάνο για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου στην περιοχή αυτή.	16.10	ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΣ Fitness Bootcamp Project Indoor & Outdoor Workout Protocols.
12.30	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΤΕΛΙΟΥ Sup Yoga Παρουσίαση για τους λάτρεις του νερού, γιόγκα στη θάλασσα (SUP).		GROUP TRAINING
13.00	PERSONAL TRAINING 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.	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

**ΧΟΡΗΓΟΙ
ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**



AMILA®

Fitness Sport



ΑΘΛΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



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

**19, 20 & 21
JUNE 2020**

f i y
WWW.GRAFTS.GR