

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Π.Ε.Π.Φ.Α.
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Σε συνεργασία με την **GRAFTS**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της σωματικής άσκησης

12 Φεβρουαρίου 2017 • Ζάππειον Μέγαρο

Επιστημονικό Πρόγραμμα

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

Αίθουσα APHRODITE

10:00 - 13:00

- 10:00 - 10:20 «Τα κριτήρια επιλογής του κατάλληλου γυμναστήριου»
Κώνστας Νώντας M.Sc.
- 10:20 - 10:40 «Ο ρόλος και η σημασία της σωματικής άσκησης για τη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους»
Καραναστάσης Σταύρος M.Sc.
- 10:40 - 11:00 «Η σωματική άσκηση στην παιδική ηλικία»
Οικονομίδη Αριάνδη B.Sc.
- 11:00 - 11:20 «Νέες τάσεις στα ομαδικά προγράμματα»
Ψαθάς Κώστας B.Sc.
- 11:20 - 11:40 «Δημοφιλείς μέθοδοι σωματικής άσκησης»
Δημητρόπουλος Βασίλης B.Sc.
- 11:40 - 12:00 «Personal Training: Ανάγκη ή μόδα;»
Συραγόπουλος Μάνος B.Sc.
- 12:00 - 12:20 «Εναλλακτικές μέθοδοι σωματικής άσκησης»
Καλλινίκου Άλλιστα B.Sc.
- 12:20 - 12:40 «Σωματική άσκηση: Παράγοντας αποκατάστασης παθήσεων»
Τζούλη Τζώρτζη B.Sc.
- 12:40 - 13:00 «Χαρακτηριστικά του καλού γυμναστή»
Χαβαράνης Παύλος B.Sc.

Εισηγητές:

Τα θέματα της Ημερίδας, θα αναλύσουν και θα παρουσιάσουν καταξιωμένοι επιστήμονες μέλη της Πανελληνίας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής, Επιστημονικοί συνεργάτες του Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστηρίων και καθηγητές του Εκπαιδευτικού Οργανισμού GRAFTS HELLAS