

ΕΝΩΣΗ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

# ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ

“Θεωρητικές και Πρακτικές Προσεγγίσεις στο  
Σύγχρονο FITNESS και τη Φυσική Αγωγή”

6 - 7 Μαΐου 2023

Ηράκλειο - Παγκρήτιο Στάδιο



Η διημερίδα είναι αφιερωμένη στη μνήμη της  
**Ροδούλας Σπετσωτάκη**, για την πολύχρονη προσφορά της στην ΕΠΦΑΝΗ

Διοργάνωση:



Συνδιοργάνωση:



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
REGION OF CRETE



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
MUNICIPALITY OF HERAKLION

# ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΜΑΙΟΥ 2023

16:30-17:00

ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

17:00 - 17:15

ΕΝΑΡΞΗ - ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

Χαιρετισμός Προέδρου ΕΠΦΑΝΗ

Χαιρετισμοί Εκπροσώπων Φορέων

17:15 - 18:30

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

▶ 17:15 - 17:40 | EXERCISE IS MEDICINE

*Αναστάσιος Φιλίππου (PhD) Αν. Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας – Φυσιολογίας της Άσκησης, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.*

▶ 17:40 - 18:00 | Προκλήσεις και Προοπτικές στη βιομηχανία της άσκησης και του αθλητισμού για το 2023- βάθος δεκαετίας

*Αλεξιάδης Αλέξανδρος (M.Sc)*

▶ 18:00 - 18:20 | Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας

*Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής Προπονητικής ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ*

*Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επ. Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού*

*και Εργασιακού Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ*

▶ 18:20 - 18:30 | Ερωτήσεις - Δεικρινήσεις

▶ 18:40 - 18:50 | COFFE BREAK - ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

18:50 - 20:20

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

▶ 18:50 - 19:15 | Ενσωμάτωση ατόμων με ειδικές ικανότητες - ανάγκες στο σχολικό περιβάλλον και σε αθλητικούς συλλόγους

*Χριστίνα Ευαγγεληλίδου (PhD) & Παπαϊωάννου Χριστίνα (PhD)*

▶ 19:15 - 19:40 | FUNCTIONAL TRAINING - PILATES

*Ελπίδα Τσίντσιφα (PhD), Fitness Instructor*

▶ 19:40 - 20:05 | Circuit Training - HIIT - Θεωρία και Πράξη

*Τσαρτσπακής Ιωάννης (PhD) Μέλος Ε.ΔΙ.Π ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ*

▶ 20:05 - 20:20 | Ερωτήσεις - Δεικρινήσεις

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΠΡΩΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

# ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΜΑΙΟΥ 2023

10:00 - 10:30

ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

10:00 - 11:50

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας

*Γεροδήμος Βασίλειος (PhD), Καθ. Προπονητικής ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ*

*Καρατράντου Κωνσταντίνα (PhD), Επ. Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ*

▶ 11:50 - 12:00 | COFFE BREAK - ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

12:00 - 14:00

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Ενσωμάτωση στόμων με ειδικές ικανότητες - ανάγκες στο σχολικό περιβάλλον και αθλητικούς συλλόγους

*Χριστίνα Ευαγγεληλινού (PhD) & Παπαϊωάννου Χριστίνα (PhD)*

▶ 14:00-15:00 | COFFE BREAK - ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15:00 - 16:50

ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Functional Training - Pilates

*Ελπίδα Τσίντσιφα (PhD), Fitness Instructor*

▶ 16:50 - 17:00 | COFFE BREAK - ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

17:00 - 19:00

ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Circuit Training - HIIT - Θεωρία και Πράξη

*Τσαρτσαπάκης Ιωάννης (PhD) Μέλος Ε.Δι.Π ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ*

19:00

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ - ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΒΕΒΑΙΩΣΕΩΝ

Διοργάνωση:



Συνδιοργάνωση:



**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ**  
REGION OF CRETE



**ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**  
MUNICIPALITY OF HERAKLION

**Πληροφορίες: 2810 333760 | E-mail: epfanh@gmail.com**

