base training organizes

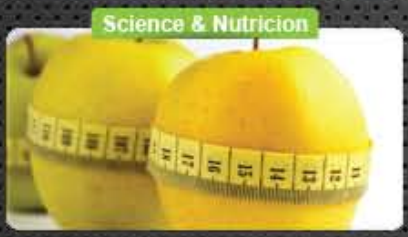
european fitness convention

# 19-20/5/2012

## Fitness from the Future!

www.european-fitness.com

# Program



Δημοτικό Κλειστό Γυμναστήριο Μοσχάτου-Ταύρου
Μιαούλη 60, Μοσχάτο

# Dance-Aerobic

| Εισηγητής | Τίτλος | Hall | Ημερ. | Ώρα |
|---|---|---|---|---|
| Τζένη Τεμουρτζίδη | Express With Music | A | 19/5 | 13:00- 14:00 |
| Break | | A | 19/5 | 14:00- 14:30 |
| Αλέξανδρος Λιάλιος | Far Beyond Step | A | 19/5 | 14:30- 15:30 |
| Κωνσταντίνος Κριτσελάς | Get Rythm | A | 19/5 | 15:30- 16:30 |
| Αναστασία Λιόση | Danz Up! | A | 20/5 | 14:30- 15:30 |
| Αλέξανδρος Λιάλιος<br>Πάνος Μπαλατσινός | Double Hi-Low | A | 20/5 | 15:30- 16:30 |

# Personal Training

| Εισηγητής | Τίτλος | Hall | Ημερ. | Ώρα |
|---|---|---|---|---|
| Lawrence Biscontini | Show Some Spine: Extend yourself! | A | 19/5 | 10:00- 11:00 |
| Break | | B | 19/5 | 12:00- 13:00 |
| Γιώργος Βαβέτσης | Personal Training & Performance | B | 19/5 | 13:00- 14:00 |
| Νικόλαος Κουρεμένος | ACSM in Greece | B | 19/5 | 14:00- 15:00 |
| Break | | A | 19/5 | 14:00- 14:30 |
| Lawrence Biscontini | Gliding Discs | A | 19/5 | 16:30- 18:30 |
| Πάνος Μπαλατσινός | Step for Personal Trainers | A | 19/5 | 18:30- 19:30 |
| Ζαρουχλιότης Βαγγέλης<br>Παπασσάβας Στέλιος<br>Παπάζογλου Αθαμαντία | Presentation Real Ryder Bike | A | 19/5 | 19:30-20:00 |
| Αλέξανδρος Λαδάς | Turn On The H.I.I.T | A | 20/5 | 09:00- 10:00 |
| Lawrence Biscontini | 5 Point Movement Screens for PT | A | 20/5 | 10:00- 11:00 |
| Ευγένιος Ντογαντζής | Kettlebell | A | 20/5 | 11:00- 12:00 |
| Πάμελα Καραβά | Wellness Coaching:<br>The Power Of The Mind | B | 20/5 | 12:00- 13:00 |
| Lawrence Biscontini | Total Body Makeover:<br>Core To Extremities | A | 20/5 | 13:00- 14:00 |
| Break | | B | 20/5 | 13:00- 14:30 |
| Ζαρουχλιότης Βαγγέλης<br>Παπασσάβας Στέλιος<br>Παπάζογλου Αθαμαντία | Presentation Real Ryder Bike | A | 20/5 | 14:00- 14:30 |
| Κωνσταντίνος Τζουβές<br>Τώνια Γουνιτσιώτη | Fun'n Functional | B | 20/5 | 14:30- 15:30 |
| Κωνσταντίνος Τζουβές<br>Τώνια Γουνιτσιώτη | "Hard" Core Training | Ανοιχτό Γήπεδο | 19/5 | 12:00- 13:30 |

## Yoga & Pilates

| Εισηγητής | Τίτλος | Hall | Ημερ. | Ώρα |
|---|---|---|---|---|
| Άννα Ζώρζου | Yoga Works Flow | A | 19/5 | 09:00- 10:00 |
| Απόστολος Καινανάς | Pilates Matwork Flow | A | 19/5 | 11:00- 12:00 |
| Έλενα Πρέκα | Hot Yoga | A | 19/5 | 12:00- 13:00 |
| Break | | A | 19/5 | 14:00- 14:30 |
| Απόστολος Καινανάς | Exercises from Reformer to Matwork | B | 19/5 | 15:00- 16:00 |
| Νίκος Φλωράκης | Vinyasa Flow | A | 20/5 | 12:00- 13:00 |
| Break | | B | 20/5 | 13:00- 14:30 |
| Ζαρουχλιότης Βαγγέλης<br>Παπασσάβας Στέλιος<br>Παπάζογλου Αδαμαντία | Presentation Real Ryder Bike | A | 20/5 | 14:00- 14:30 |
| Lawrence Biscontini | Shakti 2012: The Experience ® | A | 20/5 | 16:30- 17:30 |
| Νίκος Μανώλης | Yoga For Stress | A | 20/5 | 17:30- 18:30 |

## Science & Nutrition

| Εισηγητής | Τίτλος | Hall | Ημερ. | Ώρα |
|---|---|---|---|---|
| Δρ.Σπύρος Μιχαλάκης | Πονάει η Μέση ή ο Αυχένας σας; Μπορεί να φταίνε τα πόδια σας! Γνωρίστε τη ΝΕΥΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗ | B | 19/5 | 12:00- 13:00 |
| Break | | A | 19/5 | 14:00- 14:30 |
| Κωνσταντίνος Ξένος | New data on antioxidants and their potential impact on human health | B | 20/5 | 11:00- 12:00 |
| Break | | B | 20/5 | 13:00- 14:30 |
| Ζαρουχλιότης Βαγγέλης<br>Παπασσάβας Στέλιος<br>Παπάζογλου Αδαμαντία | Presentation Real Ryder Bike | A | 20/5 | 14:00- 14:30 |
| Γιώργος Βαβέτσης | Ειδικοί Πληθυσμοί | B | 20/5 | 15:30- 16:30 |

base training organizes

# 19-20/5/2012

## Fitness from the Future!

www.european-fitness.com

Δημοτικό Κλειστό Γυμναστήριο Μοσχάτου-Ταύρου

Υπό την αιγίδα του δήμου Μοσχάτου:
Δημοτικό Κλειστό Γυμναστήριο Μοσχάτου-Ταύρου Μισούλη 60, Μοσχάτο

Πληροφορίες, κεντρικά Base Training:
Ελ.Βενιζέλου 105, Ν.Σμύρνη Τηλ.210.93.70.790 Κιν.6974839021,
info@basetraining.gr www.basetraining.gr

Στηρίζουμε 2 Φιλανθρωπικά Ιδρύματα
(απόδειξη είσπραξης θα δοθεί απευθείας από τα ιδρύματα)

Χορηγοί επικοινωνίας:

powered by: