

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



YOGA – DANCE – PILATES SCHOOL:

# «AERIAL INSTRUCTOR 100h»

1ος Κύκλος - Τρίκαλα

ΜΑΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

---

100 Ώρες – 4 ECTS



# Η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα του προγράμματος

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:

Yoga – Dance - Pilates School:  
«AERIAL INSTRUCTOR 100h»

Η εναέρια άσκηση περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό κινήσεων που βελτιώνουν τη φυσική και την ψυχική κατάσταση. Οι στάσεις ασκούν κάθε μέρος του σώματος, διατείνουν, δυναμώνουν και τονώνουν τους μύες, συνδέσμους και αρθρώσεις, αποσυμφορίζουν τη σπονδυλική στήλη και ολόκληρο το μυο-σκελετικό σύστημα. Λειτουργούν, όχι μόνο στο πλαίσιο του σώματος εξωτερικά, αλλά και στα εσωτερικά όργανα, τους αδένες και τα νεύρα, διατηρώντας όλα τα συστήματα σε ακτινοβόλο υγεία. Επιπλέον η έλλειψη της βαρύτητας βοηθάει να ασκηθούν άτομα με μυο-σκελετικά προβλήματα αποφεύγοντας κραδασμούς κι αναπηδήσεις που επιφέρουν επιπλέον επιβάρυνση και πόνο. Τέλος, πρόκειται για μια διαφορετική μορφή άσκησης που διασκεδάζει και ψυχαγωγεί, ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση μέσα από την κίνηση σε διαφορετικές διαστάσεις κι επίπεδα.

Το παρόν πρόγραμμα Yoga – Dance - Pilates School: «Aerial Instructor 100h» απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γίνουν aerial instructors και να μάθουν να οδηγούν τον εαυτό τους αλλά και μια τάξη στην εναέρια άσκηση/κίνηση.

*Introduction to Aerial Class*



# FIND YOUR CENTER

**Come and get your aerial move on!**

Το παρόν πρόγραμμα απευθύνεται σε γυμναστές, σε χορευτές, σε προπονητές, σε δασκάλους yoga-pilates-χορού, σε αθλητές, σε ελεύθερα ασκούμενους, σε όσους γνωρίζουν και δραστηριοποιούνται στον χώρο των ιατρικών επαγγελμάτων, στο χώρο της άσκησης, της άθλησης, της φυσιοθεραπείας, της αποκατάστασης.

Απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται κι επιθυμούν σαν ασκούμενοι να βελτιώσουν την προσωπική τους εξάσκηση και θέλουν να εμπλουτίσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα και την επαγγελματική τους ζωή.

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών, τη μεθοδική διδασκαλία, τον τρόπο πιστοποίησης, τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής.

Φωτογραφία από την εκδήλωση που οργανώθηκε στα πλαίσια της παραγωγής τηλεοπτικών γυρισμάτων από τους Artistic Nerds (pftography and cin-ematography) για λογαριασμό της Explore DMC για την προώθηση του ορεινού τουρισμού και ειδικότερα του τουρισμού εμπειρίας.



Απευθύνεται  
σε ανθρώπους  
που  
ενδιαφέρονται να  
γίνουν  
**aerial instructors**

**&**

να μάθουν να  
οδηγούν μια τάξη  
στην εναέρια  
άσκηση.

Aerial Instructor

# Σκοπός του προγράμματος

Σκοπός του παρόντος προγράμματος «Aerial Instructor 100h» είναι οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην εναέρια κίνηση και άσκηση με τη χρήση ειδικής αιώρας. Να βελτιώσουν την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση, τις δεξιότητες τους σε σχέση με τις στάσεις και τη χαλάρωση στον αέρα ενάντια στη βαρύτητα με την ειδική χρήση αιώρας. Παράλληλα να γνωρίσουν και να εξασκηθούν σε πρακτικές και διαφορετικής ποιότητας κινήσεις με την απαραίτητη ευθυγράμμιση του σώματος. Μετά το τέλος του επιμορφωτικού προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν μια σειρά ασκήσεων, στάσεων, να δημιουργούν και να εκτελούν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα. Επίσης θα γνωρίζουν τον τρόπο επικοινωνίας και συμπεριφοράς στους ασκούμενους, τον αποτελεσματικό κι ασφαλή τρόπο καθοδήγησης ενός ασκούμενου ή ολόκληρης τάξης, θα πληροφορηθούν για θέματα μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για το ξεκίνημά τους ως aerial instructors.

Μετά το τέλος του επιμορφωτικού προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιοποιήσουν σωστά τις ευκαιρίες που τους δίνονται, για βελτίωση της καθημερινής πραγματικότητας και της επαγγελματικής ζωής.





## Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος επιμορφωτικού προγράμματος Yoga – Dance - Pilates School: «Aerial Instructor 100h» είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν:

στη σωστή χρήση της ειδικής αιώρας

στις βασικές αρχές της εναέριας κίνησης

στην ασφάλεια και στη σωστή εξάρτηση της αιώρας

στις αρχές και στις τεχνικές σχεδιασμού ενός προγράμματος

στις βασικές στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα ξεκίνημα στο χώρο

στις βασικές τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας, καθοδήγησης και ανατροφοδότησης ενός ασκούμενου ή μιας τάξης

στις ασκήσεις, στάσεις και τις ευθυγραμμίσεις τους σε βασικό και μεσαίο επίπεδο καθώς και τις παραλλαγές τους, με βάση το ασκησιολόγιο της φυσικής κατάστασης (fitness), τους πιλάτες, & της γιόγκα

# ***AERIAL INSTRUCTOR***

***YOGA – DANCE - PILATES  
SCHOOL***



*100h*

Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί σε διάφορα επίπεδα για τα ακόλουθα:

- **Επίπεδο γνώσεων:** να μάθουν τα εισαγωγικά για την ιστορία, τη φιλοσοφία και τις βασικές αρχές της εναέριας άσκησης, στάσεις, κινήσεις, ασκήσεις σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, την ευθυγράμμιση των στάσεων, τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές ως aerial instructors, δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας, τις βασικές τεχνικές ανάπτυξης και σχεδιασμού ενός προγράμματος, τις βασικές αρχές οργάνωσης και διαχείρισης μιας τάξης, τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας, ανατροφοδότησης και καθοδήγησης των ασκούμενων, καθώς και δεξιότητες μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για διείσδυση στη αγορά ως aerial instructors.

- **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να κινητοποιούν σώμα και νου ενάντια στη βαρύτητα και να τα συνδέουν, να μεταδίδουν τα οφέλη της εναέριας άσκησης τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο με σκοπό την ευχαρίστηση, την υγεία και την ευεξία.

Να αποκτήσουν ικανότητα μετάδοσης των αρχών της εναέριας άσκησης, την ασφάλεια και την επιτυχή επικοινωνία και συνεργασία δασκάλου-μαθητή.

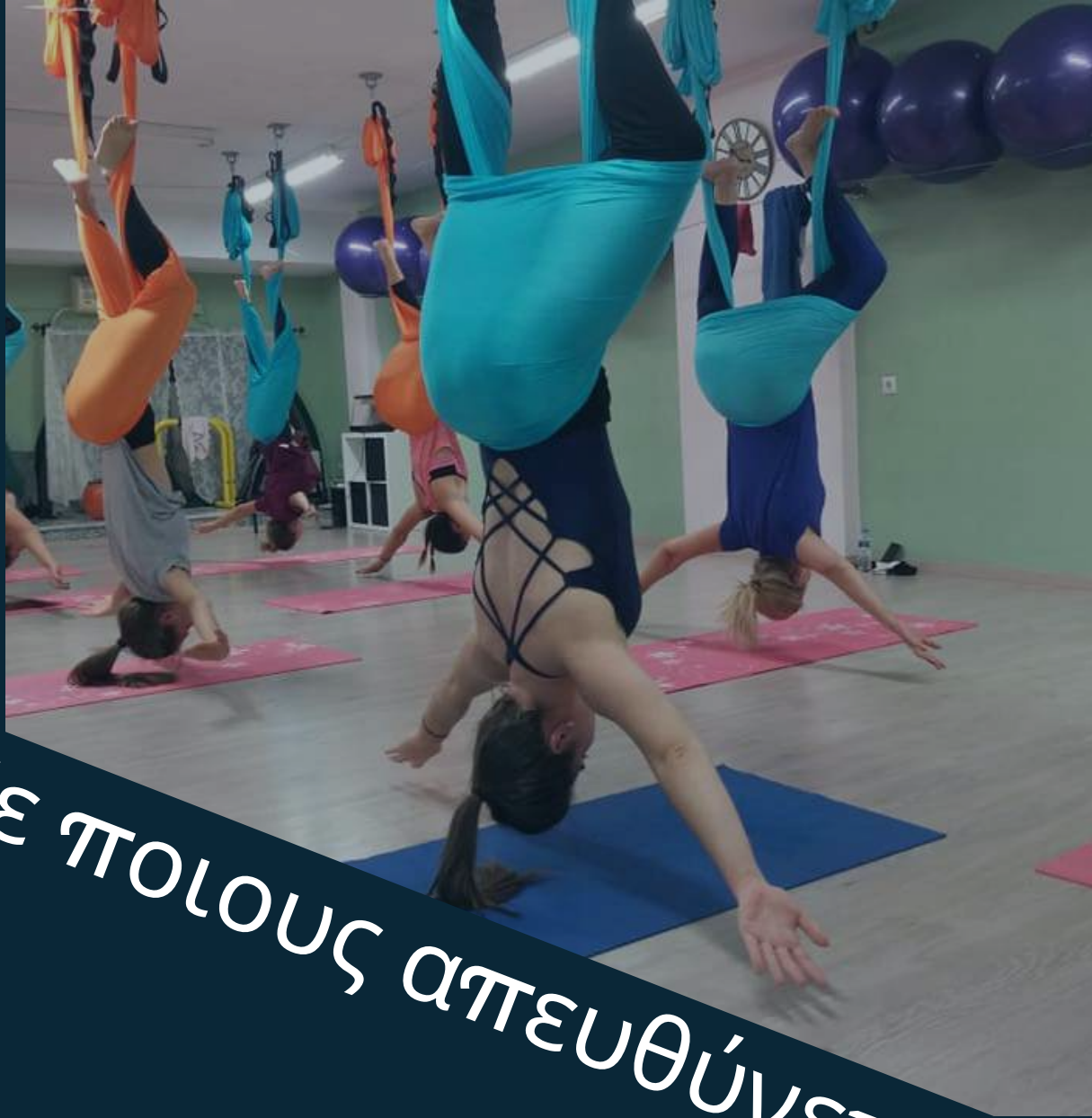
# Against Gravity





# Aim to be better all the time!

- **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να χειρίζονται με ασφάλεια την αιώρα και τα εξαρτήματά της, να εκτελούν σωστά, με ακρίβεια κι ασφάλεια έναν αριθμό ασκήσεων σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, να σχεδιάζουν ατομικά ή ομαδικά προγράμματα με διαδοχικές ασκήσεις με ροή, να καθοδηγούν με ακρίβεια κι ασφάλεια τον ασκούμενο, να δίνουν ανατροφοδότηση στον ασκούμενο, να εκτελούν παραλλαγές των στάσεων, να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη φωνή τους, να οικοδομούν σωστή σχέση δασκάλου-μαθητή, να συντάσσουν ένα εξειδικευμένο πλάνο μάρκετινγκ και επιλογής των κατάλληλων στρατηγικών επιχειρηματικότητας ως μελλοντικοί επαγγελματίες στην αγορά της εναέριας άσκησης.



## Σε πολλούς απευθύνεται

- σε απόφοιτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης,
- σε φοιτητές και απόφοιτους ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ, ιδιωτικών σχολών άσκησης (yoga/pilates instructors, personal/group fitness, dance trainers κτλ), χορευτές, αθλητές, προπονητές, ελεύθερα ασκούμενους
- καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να γνωρίσει και να ασκηθεί στην εναέρια κίνηση, να βελτιώσει την αθλητική και φυσική του κατάσταση, τις δεξιότητες του ενάντια στη βαρύτητα με τη χρήση ειδικής αιώρας.



Join our  
Aerial  
lessons!

Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-60 ετών που έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης, φυσικής κατάστασης. Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συμμετοχής.

# Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- 01** Ηλικία 18-60 ετών
- 02** Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- 03** Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail)
- 04** Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών
- 05** Να έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης και φυσικής κατάστασης.
- 06** Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα εναέριας άσκησης, κίνησης, φυσικής κατάστασης τα οποία εμπεριέχουν 'ανάστροφες θέσεις'.



Η επιτυχής ολοκλήρωση του Προγράμματος οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. - Π.Θ.)



Το Πρόγραμμα εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά από σχετική αξιολόγησή του από τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης (ΕΛ.Ο.Τ.), διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας, σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2015.

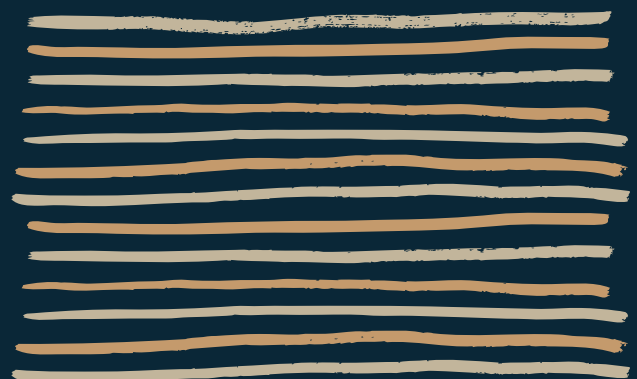
Από τον Ιανουάριο του 2020 το Πρόγραμμα Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας κατά τα πρότυπα ISO 9001:2015. Το Πρόγραμμα εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-learning) διαθέτει επίσης Πιστοποιητικό Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας από το Διεθνές Δίκτυο Πιστοποίησης (IQNET – International Certification Network) το οποίο παρέχει ένα διεθνές διαβατήριο σε παγκόσμια αναγνώριση και πρόσβαση στις αγορές. (Πιστοποιητικό IQNET ISO 9001:2015).

Επιπλέον, η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ., όπως και για τα Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών του Πανεπιστημίου, πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘ.Α.Α.Ε.), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.

# Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της διαζώσης και της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και Διά Βίου μάθησης. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης θα δίνεται σειρά εργασιών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα διαζώσης μαθήματα, όπου αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος, θα πραγματοποιηθούν σε ιδιωτικό χώρο που έχει τη δυνατότητα να παρέχει προγράμματα εναέριας άσκησης. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα **Τρίκαλα**.

Μέγιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 16 άτομα και ο μικρότερος τα 8 άτομα.





Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. ενώ Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος και βασική εκπαιδευτρια του προγράμματος είναι η κ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. Οι παραπάνω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Δρ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ. στην Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, PhD, MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, Aerial Dance/Yoga/Fitness Teacher, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health & Exercise Specialist (EREPS, EHFA), Yoga Teacher ERYT200, ERYT500 Yoga Alliance USA, Yoga Alliance Continuing Education Provider, Master Yoga Teacher Yoga Alliance International INDIA, Yoga Teacher Yoga Alliance Professionals UK. Certified Hatha-Raja Yoga Teacher, Ashtanga, Vinyasa Flow Yoga Teacher.

Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και ειδικοί επαγγελματίες με διεθνείς πιστοποιήσεις, εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία.



# Σχεδιασμός εκπαίδευσης

**Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.**

**Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν τα Σάββατα από 12:00 – 22:00 & τις Κυριακές από 09:00 – 18:00.**

**Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα.**

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρεται σειρά οδηγιών-εργασιών για την ανάπτυξη των γνώσεων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους, διάρκειας 20 ωρών, 2 διδακτικές ενότητες.

# Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

## Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης \\ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

#### ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (20 ώρες) Εξ' αποστάσεως Ασύγχρονη

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:	07/05/2021				
--------------------------------	------------	--	--	--	--

a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ωρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	<i>AERIAL</i>	Ορισμοί, εισαγωγή στη φιλοσοφία & αρχές της εναέριας άσκησης, κίνησης	10	08/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	<i>AERIAL</i>	Στοιχεία προσωπικότητας aerial Instructor, δεξιότητες επικοινωνίας & essential skills Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα, εργασίες	10	09/05/2021	Κουθούρης Χαρίλαος

#### ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (80 ώρες)

a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ωρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	<i>AERIAL</i>	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - Εισαγωγικά στοιχεία ασκήσεων στο έδαφος, πρακτική.	10	Σάββατο 15/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	<i>AERIAL</i>	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Ασκήσεις προθέρμανσης κι αποθεραπείας, πρακτική.	10	Κυριακή 16/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	<i>AERIAL</i>	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Ασκήσεις μέσα στο πανί κι ακροβατικές ασκήσεις, πρακτική.	10	Σάββατο 22/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4.	<i>AERIAL</i>	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Συνδυασμοί ασκήσεων, πρακτική.	10	Κυριακή 23/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	<i>AERIAL</i>	-ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Μέθοδοι, τεχνικές διδασκαλίας, σχεδιασμός, οργάνωση μαθήματος, διαχείριση ασκούμενου σε ατομικό, ομαδικό επίπεδο.	10	Σάββατο 29/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	<i>AERIAL</i>	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση.	10	Κυριακή 30/05/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
9.	<i>AERIAL</i>	Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση.	10	Σάββατο 05/06/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10	<i>AERIAL</i>	Υλοποίηση προγραμμάτων-καθοδήγηση-ανατροφοδότηση. Γραπτά και προφορικά tests <b>ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ</b>	10	Κυριακή 06/06/2021	Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:	30/06/2021				
------------------------------	------------	--	--	--	--



# ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

DISCOVER A NEW LEVEL OF AERIAL CLASS

**100 ώρες**

**4ECTS**

**Επιμόρφωση**

**Έναρξη**

**7 Μαΐου 2021**

**Λήξη**

**30 Ιουνίου 2021**

**Εγγραφές έως**

**30 Απριλίου  
2021**

**YOGA – DANCE - PILATES SCHOOL:  
«AERIAL INSTRUCTOR 100H»**

---

24210 06390 - 698 037 1312

learning@uth.gr

# Κόστος επιμόρφωσης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **800€**.

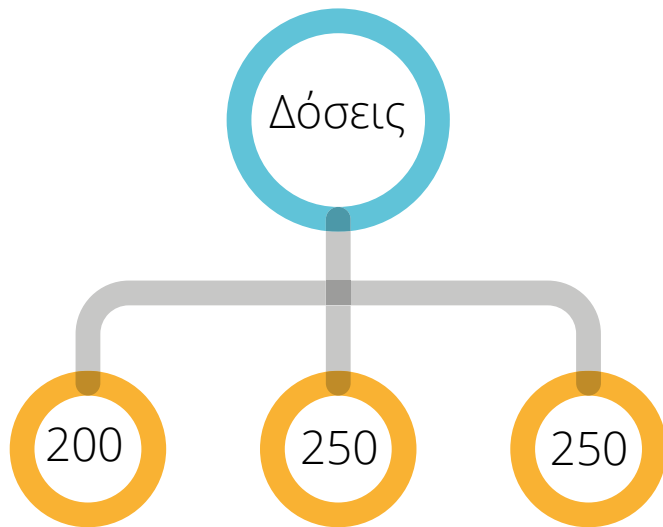
(σε 2 δόσεις των 400€, 1η δόση με την εγγραφή και 2η δόση μέχρι 15 Μαΐου 2021).

Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος τότε ορίζεται στα **720€**.



# Μειωμένες Κατηγορίες

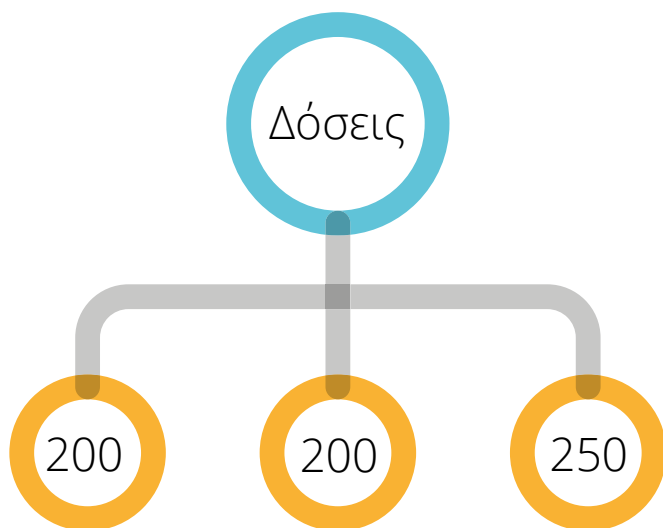
- Early Bird **700 €** για όσους εγγραφούν έως 31 Δεκεμβρίου 2020 σε 3 δόσεις



Με την εγγραφή 1 Μαρτίου 2021 15 Μαΐου 2021

**Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο έως 31 Δεκεμβρίου 2020, ορίζεται στα 660€.**

- για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ, μεταπτυχιακών σπουδών, σπουδαστές ΙΕΚ και εργαζόμενους σε ΑΕΙ σε 3 δόσεις



Με την εγγραφή 1 Μαρτίου 2021 15 Μαΐου 2021

**Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο έως 31 Δεκεμβρίου 2020, ορίζεται στα 600€.**

# Καταβολή Διδάκτρων

## Alpha Bank:

Αριθμός Λογαριασμού:

**310-00-2002-020935**

IBAN **GR 6401403100310002002020935**

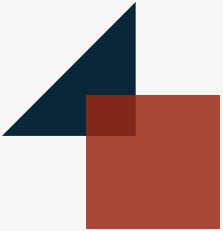


Κωδικός Προγράμματος: **4165.0142**

Όνομα Δικαιούχου: **Επιτροπή Ερευνών (Ε.Λ.Κ.Ε.)**

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο κωδικός του Προγράμματος **4165.0142** καθώς και το **Επίθετο** του καταθέτη.

Παρακαλούμε διευκρινίστε κατά τη καταβολή του χρηματικού ποσού το είδος του παραστατικού που επιθυμείτε δίνοντας τα απαραίτητα στοιχεία σε περίπτωση τιμολογίου στο [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)). Ακολουθεί ενδεικτικός πίνακας με όλες τις κατηγορίες και εξασφαλίζεται με την επίδειξη αντίστοιχου δικαιολογητικού



# Απαραίτητα Δικαιολογητικά κατά την υποβολή της ηλεκτρονικής αίτησης

- Ταυτότητα αστυνομική
- Για τους φοιτητές προπτυχιακών & μεταπτυχιακών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.
- Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα (που θα αναφέρεται η εμπειρία σε προγράμματα άσκησης, κίνησης, yoga, pilates, χορό κτλ)
- Απόδειξη Κατάθεσης ΜΑΖΙ με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής



WE ARE PROUD TO PRESENT



---

**YOGA – DANCE – PILATES  
SCHOOL: «AERIAL  
INSTRUCTOR 100H»**

*with*

*Charis Kouthouris & Lila Zafeiroudi*

**MAY 07, 2021 /  
JUNE 30, 2021**

TRIKALA



# Στοιχεία Επικοινωνίας

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο [www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr).

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. Χαρίλαο Κουθούρη είτε με e-mail: **kouthouris@pe.uth.gr** , τηλεφωνικά: **24310 47004**, είτε με την κ. Αγλαΐα Ζαφειρούδη με e-mail: **aglaiazaf@hotmail.com**, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση **learning@uth.gr** είτε στα τηλέφωνα **24210 06390-66 / 6980371312**.

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης**



**Προγράμματα  
κατάρτισης και επιμόρφωσης**

**[www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr)  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)**

**Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά,  
Πολυχώρος Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος  
Τηλ. 24210 06390-66, Φαξ. 24210  
06487**