



Ενημερωτικός οδηγός εκπαιδευτικού προγράμματος:
«Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training»
(Τρίκαλα)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019 – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
(Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334
Τηλ: +30 24210 06366 / website: www.learning.uth.gr / e-mail: learning@uth.gr

Εισαγωγικά στοιχεία

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο νέο κύκλο του εκπαιδευτικού προγράμματος με τίτλο «**Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training**».

Σκοπός του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες στις νέες τάσεις που κυριαρχούν σήμερα στο χώρο των γυμναστηρίων και της προσωπικής προπόνησης (personal training), αποκτώντας γνώση για την χρήση εναλλακτικών μορφών ή τεχνικών άσκησης (cardio aerobic, διαλειμματική, λειτουργική, & κυκλική, προπόνηση), καθώς και στην χρήση νέων οργάνων γυμναστικής (ιμάντες αιώρησης, μπάλες, ελαστικές ταινίες, μπάρες, foam roller, ring, soft ball, equalizer, κ.λπ.) κάνοντας τους πιο ανταγωνιστικούς σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη και ανταγωνιστική αγορά.

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος (όπως λ.χ. τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης όπως και τους όρους και προϋποθέσεις συμμετοχής).

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «**Πρόγραμμα Εκπαίδευσης για Personal Training**» καλείται να παρέχει δεξιότητες και γνώσεις για την χρήση εναλλακτικών μορφών ή τεχνικών άσκησης (διαλειμματική, λειτουργική, κυκλική, προπόνηση), καθώς και στην χρήση νέων οργάνων γυμναστικής (ιμάντες αιώρησης, μπάλες, ελαστικές ταινίες, μπάρες, foam roller, ring, soft ball, equalizer κ.λπ.) κάνοντας τους εκπαιδευόμενους πιο ανταγωνιστικούς και ικανούς να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της συνεχώς μεταβαλλόμενης αγοράς του fitness.

Σε ποιους απευθύνεται

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται: σε πτυχιούχους των Τ.Ε.Φ.Α.Α., σε φοιτητές & μεταπτυχιακούς φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α., σε φοιτητές και πτυχιούχους Τ.Ε.Ι. και δημοσίων Ι.Ε.Κ. με συναφή αντικείμενα, σε αθλητές, κ.ά.



Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συμμετοχής.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, εντός 3 εργάσιμων ημερών από τη καταληκτική ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Απαιτήσεις παρακολούθησης

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

- Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών



Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Με τη περαίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη **Βεβαίωσης Παρακολούθησης** από το **Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζόμενων σε ποσοστό 10% και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος.

Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαθέτει πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού) με τα μέλη που απαρτίζουν την επιστημονική και συγγραφική ομάδα να διαθέτουν εξέχουσα εμπειρία και δραστηριοποίηση σε εξ αποστάσεως και δια ζώσης εκπαιδευτικά προγράμματα. Η πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. πιστοποιεί την εκάστοτε συμμετοχή σε εκλαϊκευτικό πρόγραμμα ή πρόγραμμα επιμόρφωσης βεβαιώνοντας τα αποκτηθέντα προσόντα αποσκοπώντας στη διευκόλυνση ευρέσεως εργασίας.



Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Τα μαθήματα του προγράμματος γίνονται με δια ζώσης συναντήσεις. Τα δια ζώσης μαθήματα του προγράμματος πραγματοποιούνται σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις στα Τρίκαλα.

Ο αριθμός των δια ζώσης συναντήσεων στη διάρκεια του προγράμματος είναι οκτώ (8) Σαββατοκύριακα, περίπου 3 μήνες. Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων προκειμένου να υλοποιηθεί το πρόγραμμα είναι 10 άτομα.

Πρακτική εκπαίδευση

Το χαρακτηριστικό του προγράμματος είναι η έμφαση που δίνεται στην πρακτική εφαρμογή. Για αυτό το λόγο στο πρόγραμμα διδάσκουν πτυχιούχοι Τμημάτων Φυσικής Αγωγής με μεγάλη και αναγνωρισμένη επαγγελματική εμπειρία στα αντικείμενα του Fitness και του Personal Training.

Μέθοδος και περιεχόμενο επιμόρφωσης

Όπως προαναφέρθηκε, η θεωρητική κατάρτιση και η πρακτική κατάρτιση θα πραγματοποιηθεί μέσω εισηγήσεων και πρακτικής εκπαίδευσης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	Διάρκεια Ενότητας σε ώρες
«Διδακτική Ενότητα 1» «Ιμάντες Αιώρησης» (επίπεδο 1)	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 2» «Fit ball – τύπου Bosu»	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 3» «Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με βάρη»	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 4» «Hi, Low, Cardio Aerobics»	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 5» «Άσκηση με φορητά όργανα του Pilates»	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 6» « Fitness Management».	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 7» «Λειτουργική προπόνηση (Functional Training)»	10 ώρες
«Διδακτική Ενότητα 8» «3D προπόνηση)»	10 ώρες

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος κ. Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.



Επιστημονικά υπεύθυνος

Επιστημονικά υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. Αθανάσιος Κουστέλιος, Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος φέρει την ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, μέλη ΕΕΠ του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και πτυχιούχοι με εξειδίκευση και μεγάλη επαγγελματική εμπειρία στα θέματα που αναπτύσσονται στο πρόγραμμα.

Ενδεικτικά διδάσκοντες είναι:

Αθανάσιος Κουστέλιος
Γεώργιος Σαρογλάκης
Σοφία Μακρίδου
Χαράλαμπος Παυλίδης
Ανέστης Σινωπλής
Μεταξία Καζάκη
Μαρία Κουτίβα
Δημήτριος Φράγκος

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Όπως προαναφέρθηκε, τόσο η θεωρητική όσο και η πρακτική κατάρτιση θα πραγματοποιηθεί μέσω δια ζώσης μαθημάτων. Το υλικό (σημειώσεις) θα διατίθεται (ηλεκτρονικά) σταδιακά (κατά την ημερομηνία διάθεσης της κάθε διδακτικής ενότητας).

Οι επιμέρους θεματικές ενότητες του προγράμματος είναι οι εξής:

1. **«Τεχνική ανάλυση του βασικού ασκησιολόγιου και σχεδιασμός προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης»:** Πέντε (5) ώρες τεχνική επίδειξη των ασκήσεων και πέντε (5) ώρες σχεδιασμός προγραμμάτων (2 x30 λεπτά προγράμματα από τους συμμετέχοντες και εκ περιτροπής διδασκαλία τους σε 5μελή τμήματα).

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες στις νέες τάσεις που κυριαρχούν σήμερα στο χώρο των γυμναστηρίων ή της προσωπικής προπόνησης (personal training), όπως οι ιμάντες αιώρησης.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο, την σωστή τεχνική των ασκήσεων που μπορεί να πραγματοποιηθεί με τους ιμάντες αιώρησης, τις παραλλαγές των παραπάνω ασκήσεων, καθώς και να σχεδιάζουν δικά τους προγράμματα άσκησης.

2. **«Τεχνική ανάλυση του ασκησιολόγιου και σχεδιασμός προγραμμάτων με Fit ball - Bosu»:** Πέντε (5) ώρες τεχνική επίδειξη των ασκήσεων και πέντε (5) ώρες σχεδιασμός (2) δυο εργασιών με 30 λεπτά προγράμματα από τους συμμετέχοντες και εκ περιτροπής διδασκαλία τους σε 5μελή τμήματα.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες και να εκπαιδευτούν στις ασκήσεις και στην δημιουργία ωριαίων προγραμμάτων εξάσκησης με μεγάλες μπάλες (Fitball–Bosu), για ομαδικά και ατομικά προγράμματα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο, την σωστή τεχνική των ασκήσεων που μπορεί να πραγματοποιηθεί με μεγάλες μπάλες (Fitball–Bosu), τις παραλλαγές των παραπάνω ασκήσεων, καθώς και να σχεδιάζουν δικά τους ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης.

3. **«Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης με βάρη»:** Δέκα (10) ώρες θεωρία που θα περιλαμβάνει: Βασικές αρχές σχεδίασης ενός προπονητικού προγράμματος με βάρη (προπονητική μονάδα, μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, ένταση, διάρκεια, πυκνότητα συχνότητα ερεθίσματος, ανάληψη, προοδευτική επιβάρυνση, γραφικές διατυπώσεις των προπονητικών προγραμμάτων. Μέθοδοι προπόνησης με βάρη. Ιστορικό ασκούμενου, περιοδικότητα, εβδομαδιαία συχνότητα, διαχωρισμός μυϊκών ομάδων, επιλογή οργάνων, σετ, επαναλήψεις, αριθμός ασκήσεων, σειρά εκτέλεσης, διάλειμμα, δείκτες προπόνησης (ιδανικά κιλά, μέση ένταση, τονάζ). Ανάλυση πρότυπων προπονητικών προγραμμάτων και σχεδιασμός από τους συμμετέχοντες.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες και να εκπαιδευτούν στην δημιουργία προγραμμάτων εξάσκησης με βάρη για ασκούμενους με διαφορετικά σωματομετρικά στοιχεία και διαφορετικούς στόχους.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης με βάρη και μηχανές δύναμης για ασκούμενους με διαφορετικά σωματομετρικά στοιχεία και διαφορετικούς στόχους, π.χ. μυϊκή υπερτροφία, αντοχή στην δύναμη, απώλεια λιπώδους ιστού, καθώς και προγράμματα για τις απαιτήσεις διάφορων αθλημάτων.

4. **«Hi, Low, Cardio-Aerobic»:** Δέκα (10) ώρες, εκπαίδευση στην μουσική κατανόηση, στις μεθόδους διδασκαλίας με αντικαταστάσεις βημάτων, στην λεκτική και οπτική καθοδήγηση και στην εκμάθηση των βασικών βημάτων και προεκτάσεων αυτών για το cardio aerobic και σχεδιασμός από τους εκπαιδευόμενους και εκ περιτροπής διδασκαλία τους σε 5μελή τμήματα.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες την γνώση να κατανοούν την μουσική, να μπορούν να καθοδηγήσουν ένα τμήμα οπτικά ή λεκτικά και να μπορούν να σχεδιάζουν και να εκτελούν προγράμματα για το cardio aerobic.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να σχεδιάζουν και να εκτελούν διάφορα προγράμματα cardio aerobic

5. **«Βασικό ασκησιολόγιο του mat pilates & ασκησιολόγιο με φορητό εξοπλισμό του Pilates»:** Δέκα (10) ώρες, (με Foam Roller, Ring, Soft Ball & επίδειξη ασκησιολόγιου σε Reformer.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες και να εκπαιδευτούν στις ασκήσεις και στο σχεδιασμό ωριαίων προγραμμάτων εξάσκησης με Foam Roller, Ring, & Soft Ball για ατομικά και ομαδικά προγράμματα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο, την σωστή τεχνική των ασκήσεων που μπορεί να πραγματοποιηθούν Foam Roller, Ring, & Soft Ball, τις παραλλαγές των παραπάνω ασκήσεων, καθώς και να σχεδιάζουν δικά τους ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης.

6. **Σχεδιασμός & οργάνωση γυμναστηρίου – Fitness management»:** Δέκα (10) ώρες θεωρία.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες θέματα που αφορούν στις σύγχρονες τάσεις στο χώρο του fitness και των γυμναστηρίων. Επίσης, θα γνωρίσουν θέματα που αφορούν στην παροχή υπηρεσιών μέσα στους χώρους ενός γυμναστηρίου ή ενός studio.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να προσφέρουν καλύτερες υπηρεσίες στους πελάτες ενός γυμναστηρίου ή studio.

7. **«Λειτουργική προπόνηση», (Functional training), κυκλική & διαλειμματική προπόνηση με χρήση διαφορών φορητών μικρο-οργάνων»:** Δέκα (10) ώρες: μια (1) ώρα θεωρία, έξι (6) ώρες πράξη, ασκήσεις με την χρήση ελαστικών αντιστάσεων, αλτήρων, μπαρών, riper, Equalizer, Power Bag, Medicine Balls, τρεις(3) ώρες σχεδιασμός από τους εκπαιδευόμενους και εφαρμογή προγραμμάτων κυκλικής και διαλειμματικής προπόνησης.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες και να εκπαιδευτούν στις ασκήσεις και στο σχεδιασμό ωριαίων προγραμμάτων εξάσκησης με την χρήση ελαστικών αντιστάσεων, αλτήρων, μπαρών, riper, equalizer, power bag, medicine balls και συνδυασμό των παραπάνω για ατομικά και ομαδικά προγράμματα.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο, την σωστή τεχνική των ασκήσεων που μπορεί να πραγματοποιηθούν με την χρήση ελαστικών αντιστάσεων, αλτήρων, μπαρών, riper, equalizer, power bag, medicine ball στις παραλλαγές των παραπάνω ασκήσεων, καθώς και να σχεδιάζουν δικά τους ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης για ασκούμενους.

8. **«3 D προπόνηση», (Functional training):** Δυο (2) ώρες θεωρία, πέντε (5) πράξη ασκήσεις με το βάρος του σώματος και ανάλυση πρότυπων προγραμμάτων, τρεις (3) ώρες σχεδιασμός από τους εκπαιδευόμενους και εφαρμογή των προγραμμάτων τους.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες και να εκπαιδευτούν στις ασκήσεις και στο σχεδιασμό ωριαίων προγραμμάτων εξάσκησης με την χρήση του σωματικού τους βάρους και τη εκτέλεση ασκήσεων και στους τρεις (3) άξονες του ανθρώπινου σώματος

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν την σωστή τεχνική των ασκήσεων που μπορούν να πραγματοποιηθούν και στους τρεις (3) άξονες του ανθρώπινου σώματος τις παραλλαγές των παραπάνω ασκήσεων, καθώς και να σχεδιάζουν δικά τους ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης.

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα διεξάγεται με την μορφή δια ζώσης συναντήσεων και περιλαμβάνει: α) θεωρητική κατάρτιση, και β) πρακτική εξάσκηση.

Όλα τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις στα Τρίκαλα.

Ο αριθμός των δια ζώσης συναντήσεων είναι οκτώ (8) Σαββατοκύριακα, περίπου 3 μήνες.

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι 80 ώρες και συνολικού φόρτου εργασίας 170 ωρών (7 ECTS).

Έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 2 Φεβρουαρίου 2019

Λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος: 7 Απριλίου 2019

Περίοδος εγγραφών: 5 Οκτωβρίου 2018 – 25 Ιανουαρίου 2019

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **600€**. Τα διδάκτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της Alpha Bank σε δύο (2) ισόποσες δόσεις και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται στην Alpha Bank, στον λογαριασμό της Επιτροπής Ερευνών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο (βλ. ΠΙΝΑΚΑ 1)

Πίνακας 1	
Αριθμός λογαριασμού	310-00-2002-020935
IBAN	GR6401403100310002002020935
Κωδικός έργου	4165.0084

ΠΡΟΣΟΧΗ	Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναφέρεται <u>οπωσδήποτε</u> ο <u>Κωδικός έργου</u> καθώς και το <u>ονοματεπώνυμο του καταρτιζόμενου</u>
----------------	--

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. **Αθανάσιο Κουστέλιο** είτε με e-mail: akoustel@pe.uth.gr, τηλεφωνικά: 6973242301, 24310-47006 καθώς και με τη Γραμματεία του **Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**, είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στο 24210-06366.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

www.learning.uth.gr
learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366, Φαξ. 24210 06487