

Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 1/10/2022

Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/7/2023

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η PILATES MAT ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές και οφέλη της μεθόδου Pilates	8	Σάββατο 1/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες			
3	Pilates mat προετοιμασία-βασικό επίπεδο-Παραλλαγές	8	Κυριακή 2/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat μεσαίο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Σάββατο 8/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Κυριακή 9/10/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Εργασίες	8	Κυριακή 23/10/2022	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
7	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η PILATES PROPS ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΦΟΡΗΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
8	Pilates Props- Small/Big Ball Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 5/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία

9	Pilates Props- Bands/Rings Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 6/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
10	Pilates Props- Tonic balls/Foam rollers Βασικό- μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 12/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
11	Pilates Props- Gymsticks/αλτήρες Βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 13/11/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
12	Εργασίες	8	Κυριακή 27/11/2022	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
13	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

**ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
PILATES EQUIPMENT
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ**

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
14	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 3/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
15	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 4/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
16	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Σάββατο 10/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
17	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Κυριακή 11/12/2022	Σύγχρονη διδασκαλία
18	Pilates Equipment- Chair	8	Σάββατο 14/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
19	Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector	8	Κυριακή 15/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

20	Αξιολόγηση στάσης σώματος, λειτουργική ικανότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων.	8	Σάββατο 21/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
21	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες	8	Κυριακή 22/01/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
22	Εργασίες	10	Κυριακή 23/01/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
23	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 72 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
KIDS PILATES
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

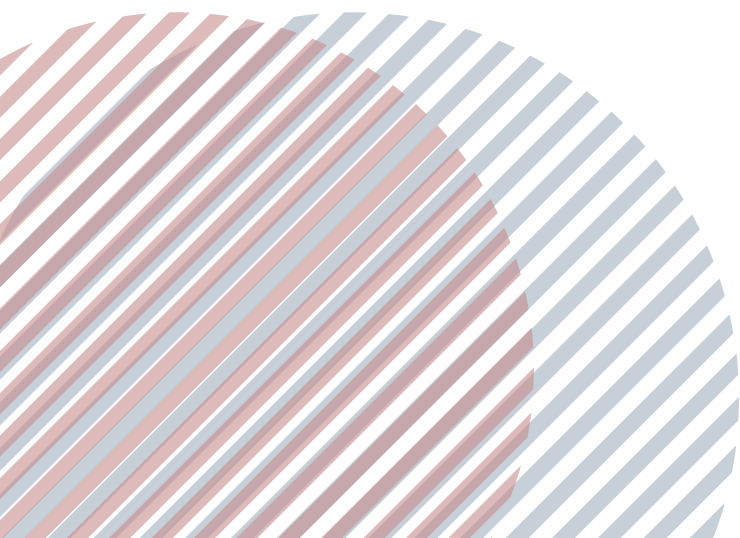
	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
24	Το Πιλάτες στους νέους, φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	8	Σάββατο 11/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
25	Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμός-Το Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 12/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
26	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία	8	Σάββατο 18/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
27	Ασκησιολόγιο για εφήβους και παιδιά με ειδικές ανάγκες-Σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Κυριακή 19/02/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
28	Εργασίες	8	Κυριακή 01/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
29	Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
PILATES FOR SENIORS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
30	Ορισμοί-Θεωρίες-Μοντέλα Γήρανσης	8	Σάββατο 4/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
31	Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	8	Κυριακή 5/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
32	Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	8	Σάββατο 11/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση	8	Κυριακή 12/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	10	Σάββατο 18/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
35	Ασκησιολόγιο Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)	10	Κυριακή 19/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
36	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 26/03/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 62 ΩΡΕΣ



ΕΝΟΤΗΤΑ 6η
MANAGEMENT - MARKETING
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
37 Αγορά της Αναψυχής, του Αθλητισμού και του Τουρισμού σχετικά με τη Μέθοδο Πιλάτες. Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.	8	Σάββατο 1/04/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
38 Διαχείριση-διοίκηση μικρής επιχειρηματικής μονάδας, οικονομικά στοιχεία, στελέχωση-προσόντα-δεξιότητες εκπαιδευτών, δείκτες αξιολόγησης επιχειρηματικής μονάδας.	8	Κυριακή 2/04/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
39 Ποιότητα υπηρεσιών, επιλογή, εξυπηρέτηση, ικανοποίηση, διατήρηση πελατών, relationship marketing.	8	Σάββατο 8/04/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
40 Σχεδιασμός αποτελεσματικού πλάνου μάρκετινγκ, μέθοδοι προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία.	8	Κυριακή 9/04/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
41 Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 30/4/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 7η
PILATES & MINDFULNESS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ, ΨΥΧΙΚΗ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
42 Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος. Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Σάββατο 6/05/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία
43 Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 7/05/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
44 Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.	8	Σάββατο 13/05/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
45 Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες. Ευεξία, ποιότητα ζωής.	8	Κυριακή 14/5/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
46 Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 21/5/2023	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8η
PILATES ME IMANTES AIΩΡΗΣΗΣ & AERIAL PILATES

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
47	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης- Suspension Pilates I	8	Σάββατο 3/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
48	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης - Suspension Pilates II	10	Κυριακή 4/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
49	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates I	8	Σάββατο 10/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
50	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates II	10	Κυριακή 11/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
51	Διαχείριση Εξοπλισμού-Ασφάλεια	10	Κυριακή 18/6/2023	Σύγχρονη διδασκαλία ή/& Δια ζώσης
52	Σχεδιασμός Προγραμμάτων- Αξιολόγηση			
ΣΥΝΟΛΟ: 46 ΩΡΕΣ				

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
53	Δια ζώσης εκπαίδευση pilates mat-props	10	Σάββατο 24/6/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
54	Δια ζώσης εκπαίδευση aerial- ιμάντες αιώρησης	10	Κυριακή 25/06/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
55	Δια ζώσης εκπαίδευση equipment	10	Σάββατο 1/07/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης
56	Δια ζώσης εκπαίδευση aerial- ιμάντες αιώρησης	10	Κυριακή 2/07/2023	Σύγχρονη διδασκαλία για όσους δεν παρακολουθήσουν δια ζώσης

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ