

Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 01/09/2023

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές μεθόδου Pilates	8	Σάββατο 23/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες			
3	Pilates mat προετοιμασία-βασικό επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 24/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat βασικό - μέσο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Σάββατο 30/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat μέσο - προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 01/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 08/10/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
7	Εργασίες-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 Ball Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 21/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

9	Pilates Props- Fit Ball Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 22/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
10	Pilates Props- Bands/Rings Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 04/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
11	Pilates Props - Tonic balls/ Foam rollers Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 05/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
12	Pilates Props - Gymsticks/ αλτήρες.Βασικό-μέσο- προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 12/11/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
13	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
PILATES EQUIPMENT
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
14	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 25/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
15	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 26/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

16	Pilates Equipment- Reformer III	8	Σάββατο 09/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
17	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Κυριακή 10/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
18	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Σάββατο 16/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
19	Pilates Equipment- Cadillac III	8	Κυριακή 17/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
20	Pilates Equipment- Wunda Chair I			
21	Pilates Equipment- Wunda Chair II	8	Σάββατο 13/01/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
22	Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector			
23	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Κυριακή 14/01/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
24	Αξιολόγηση στάσης σώματος, λειτουργική ικανότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων	10	Κυριακή 21/01/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
25	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 72 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
KIDS PILATES
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

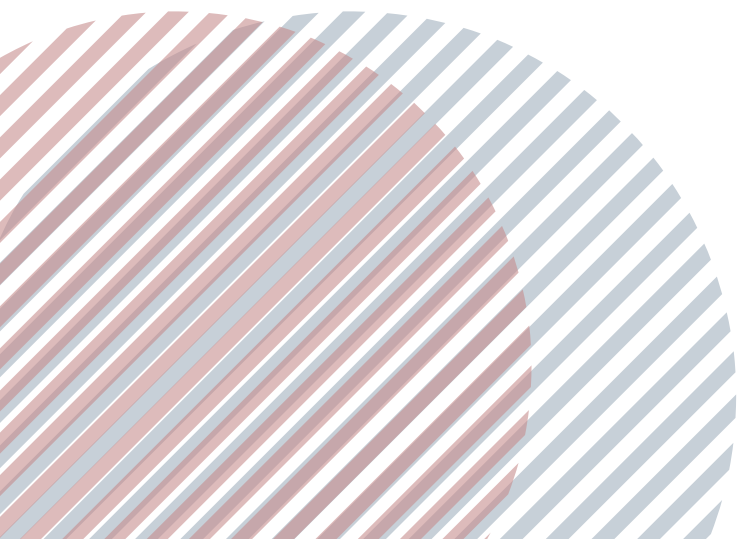
	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
26	Το Πιλάτες στους νέους, Φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	8	Σάββατο 03/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
27	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία/εφήβους	8	Κυριακή 04/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
28	Θεατρικό παιχνίδι & Αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του Πιλάτες	8	Σάββατο 10/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
29	Ασκησιολόγιο για παιδιά με ειδικές ανάγκες	8	Κυριακή 11/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
30	Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμός-Η Μέθοδος Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 18/02/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
31	Εργασία-Πρακτική Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
PILATES FOR SENIORS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
32	Ορισμοί-Θεωρίες-Μοντέλα Γήρανσης	9	Σάββατο 24/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	8	Κυριακή 25/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	9	Σάββατο 02/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
35	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση	8	Κυριακή 03/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
36	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	10	Σάββατο 09/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
37	Ασκησιολόγιο Standing / Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)	10	Κυριακή 10/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
38	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	6	Κυριακή 16/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 62 ΩΡΕΣ



ΕΝΟΤΗΤΑ 6η
MANAGEMENT - MARKETING
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
39	Καθορισμός / προεκτάσεις της αγοράς του πιάτες, δυνητικές ομάδες στόχοι, πλαίσιο λειτουργίας, νομοθεσία, διεθνής εικόνα. Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.	9	Σάββατο 30/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
40	Διαχείριση-διοίκηση μικρής επιχειρηματικής μονάδας, οικονομικά στοιχεία, στελέχωση-προσόντα-δεξιότητες εκπαιδευτών, δείκτες αξιολόγησης επιχειρηματικής μονάδας.			
41	Δημιουργία μικρής επιχειρηματικής μονάδας, swot analysis, διαχείριση μονάδας, στελέχωση, δεξιότητες/ προσόντα εκπαιδευτών, αξιολόγηση επιχειρηματικής μονάδας.	8	Κυριακή 31/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
42	Προσφερόμενες υπηρεσίες/ προϊόντα, τοποθεσία, κοστολόγηση, μεθόδου προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία, δημιουργία ρεαλιστικού πλάνου μάρκετινγκ	9	Σάββατο 06/04/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
43	Διαχείριση πελατών, ποιότητα υπηρεσιών, ικανοποίηση, relationship marketing.	8	Κυριακή 07/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
44	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 14/4/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
45	Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος.			
46	Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Σάββατο 20/04/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
47	Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 21/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
48	Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.	8	Σάββατο 11/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
49	Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες. Ευεξία, ποιότητα ζωής.	9	Κυριακή 12/5/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
50	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	6	Παρασκευή 17/5/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8η
PILATES ME IMANTES AIΩΡΗΣΗΣ & AERIAL PILATES

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
51	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης- Suspension Pilates I	8	Σάββατο 18/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
52	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης - Suspension Pilates II	10	Κυριακή 19/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
53	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates I	8	Σάββατο 25/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
54	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates II	10	Κυριακή 26/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
55	Διαχείριση Εξοπλισμού-Ασφάλεια	10	Κυριακή 02/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
56	Σχεδιασμός Προγραμμάτων- Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 46 ΩΡΕΣ

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
57	Pilates Mat-Props	10	Σάββατο* 08/6/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ
58	Aerial/Suspension Pilates	10	Κυριακή* 09/06/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ
59	Pilates Equipment	10	Σάββατο* 15/06/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ
60	Pilates Equipment	10	Κυριακή* 16/06/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

**Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευόμενους. Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/6/2024*