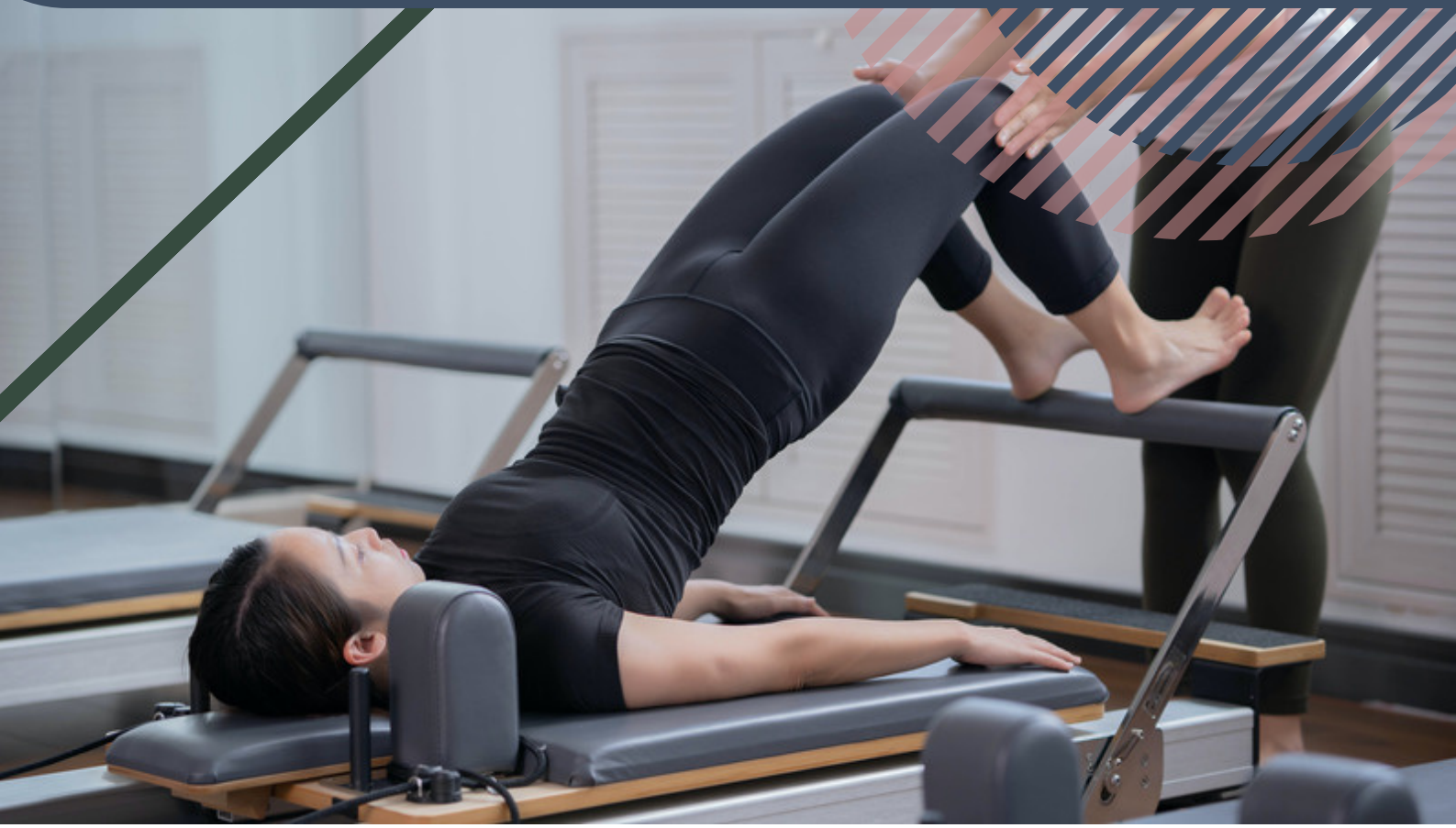
Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Οδηγός Σπουδών
2024-25

Yoga & Pilates School:

PILATES TRAINING 420h

3ος κύκλος



Μοριοδοτούμενο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Εξειδίκευσης

9 μήνες
420 ώρες
41 ects

We know the benefits

Ο **σκοπός** του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος αφορά στην ολοκληρωμένη εκπαίδευση στη μέθοδο Πιλάτες. Συγκεκριμένα, σταδιακή εισαγωγή του σπουδαστή σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο σε θεωρία και πράξη με:

- **χρήση του βάρους του σώματος (Pilates Mat),**
- **χρήση μικρού φορητού εξοπλισμού (Pilates Props),**
- **χρήση ειδικών μηχανημάτων (Pilates Equipment),**
- **χρήση ιμάντων αιώρησης (Suspension Pilates),**
- **χρήση αιώρας (Aerial Pilates).**

Επιπρόσθετα, διδάσκεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων με τη μέθοδο Πιλάτες για αποτελεσματική οργάνωση και παροχή μαθημάτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Οι στόχοι του προγράμματος ακόμη εστιάζουν:

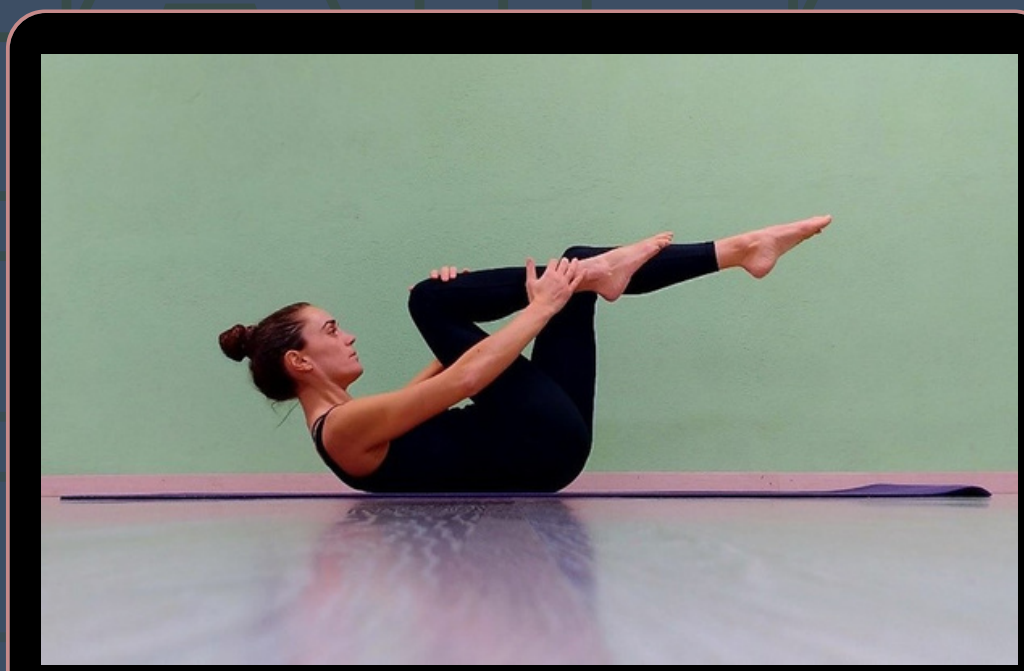
- σε εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες ξεχωριστά στις ηλικιακές ομάδες παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας και
- η εκπαίδευση της μεθόδου Πιλάτες στην ψυχική και πνευματική υγεία και η εφαρμογή τεχνικών αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας (mindfulness), επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας ξεχωριστά για παιδιά και ενήλικες.

Μαθησιακοί Στόχοι

Το πρόγραμμα στοχεύει οι εκπαιδευόμενοι να:

- Κατανοούν και μεταδίδουν τη **φιλοσοφία**, τις **έννοιες** και τις **βασικές αρχές** της μεθόδου Πιλάτες.
- Σχεδιάζουν, οργανώνουν, υλοποιούν, αξιολογούν **προγράμματα σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο** με τη χρήση του βάρους του σώματος (pilates mat), μικρό φορητό εξοπλισμό (pilates props), μηχανήματα (pilates equipment), ιμάντες αιώρησης (suspension pilates) και αιώρες (aerial pilates).
- Σχεδιάζουν, παρακολουθούν και εφαρμόζουν ειδικευμένα **προγράμματα** άσκησης με τη μέθοδο Πιλάτες για **παιδιά**, **εφήβους**, **ενήλικες**, **τρίτη ηλικία**, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Αναγνωρίζουν και διορθώνουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων και να προτείνουν **παραλλαγές** ανάλογα με τις ανάγκες.
- Σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα Πιλάτες που αφορούν τη **ψυχική** και **πνευματική** υγεία των συμμετεχόντων.
- Εντάσσουν **τεχνικές** αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας, επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας στη μέθοδο Πιλάτες.
- Οργανώνουν και προωθούν τις προσφερόμενες **υπηρεσίες** με τη μέθοδο Πιλάτες.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά ζητήματα **επιλογής συνεργατών** και **διοίκησης** μιας μικρής επιχείρησης (π.χ. στούντιο) στον χώρο του αθλητισμού, της αναψυχής και του τουρισμού (pilates retreats).

PILATES



with Zafeiroudi Aglaia

Έναρξη εγγραφών:
06 Μαρτίου 2024

Δομή Εκπαίδευσης

1 Θεματική Ενότητα: ***Pilates Mat*** - Μέθοδος Πιλάτες στο **έδαφος** με το βάρος του σώματος σε βασικό/μεσαίο/ προχωρημένο επίπεδο.

2 Θεματική Ενότητα: ***Pilates Props*** - Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση **μικρού φορητού εξοπλισμού** σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (rings, bands, balls, gym sticks, tonic balls, dumbbells, foam rollers).

3 Θεματική Ενότητα: ***Pilates Equipment*** - Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση **μεγάλου εξοπλισμού** σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Barrel, Wunda Chair).

4 Θεματική Ενότητα: ***Kids Pilates*** - Μέθοδος Πιλάτες σε **παιδιά** & **εφήβους**.

5 Θεματική Ενότητα: ***Pilates for Seniors*** - Μέθοδος Πιλάτες σε **ηλικιωμένους**.

6 Θεματική Ενότητα: ***Management-Marketing*** - **Αγορά εργασίας**, δεξιότητες, προσόντα, ποιότητα υπηρεσιών, εξυπηρέτηση – ικανοποίηση πελατών, διαδικασίες διαχείρισης στούντιο, μάρκετινγκ (ψηφιακή προώθηση).

7 Θεματική Ενότητα: ***Pilates & Mindfulness*** - Τεχνικές ενσυνειδητότητας, επίγνωσης, αυτοσυγκέντρωσης, αναπνοών, θετικής ψυχολογίας**.**

8 Θεματική Ενότητα: ***Aerial Pilates & Suspension Pilates*** - Μέθοδος Πιλάτες με **αιώρα** και **ιμάντες** αιώρησης.

JOIN NOW

A healthy lifestyle is important for everyone

PILATES IS HERE

Επιστημονικός Υπεύθυνος- Εκπαιδευτές

Επιστημονικά Υπεύθυνη και βασική εκπαιδεύτρια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κα. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. «Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός», Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.

Οι παραπάνω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Δρ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Ζήση Βασιλική**, Αν. Καθηγήτρια, Φυσική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Πατσιαούρας Αστέριος**, Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Δρ. **Τσαρτσαπάκης Ιωάννης**, Ε.ΔΙ.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ., Σέρρες.

MSc **Καλαβίτης Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

MSc **Ντασιώτη Δήμητρα**, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών Α.Π.Θ.

BSc **Φράγκος Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

BSc **Κοπάνου Κατερίνα**, Bsc Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια Εργοθεραπευτικούκέντρου "ευεξέλιξις ALMA/ERGO"

Προαπαιτούμενες Γνώσεις - Προσόντα

- Κατάθεση Υπεύθυνης Δήλωσης ότι ο υποψήφιος σπουδαστής δεν πάσχει από σοβαρά σωματικά, ψυχικά νοσήματα και ότι ιατρικά του επιτρέπεται η συμμετοχή σε προγράμματα Πιλάτες.
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- Γνώση Αγγλικής Γλώσσας, Ανατομίας, Φυσιολογίας.

Απευθύνεται:

- Αποφοίτους και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους και φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

Αυστηρά βάση προτεραιότητας, βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας μπορούν να γίνουν αποδεκτές συγκεκριμένες κατηγορίες, περισσότερες πληροφορίες στον επιστημονικό υπεύθυνο του προγράμματος και στην γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Κριτήρια Επιλογής

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάση βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας. Προηγούνται απόφοιτοι και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. «Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Π.Θ. δεν οδηγούν στην απόκτηση επαγγελματικών δικαιωμάτων».

... make your body

PILATES

with Fragos Dimitrios

Εκπαιδευτικό Υλικό

Σύγχρονα εγχειρίδια που δημιουργήθηκαν για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η παράδοση αυτών γίνεται από το γραφείο του επιστημονικού υπεύθυνου (συγκεκριμένα ΤΕΦΑΑ Τρίκαλα). Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν τα έξοδα αποστολής εφόσον επιθυμούν να τους αποσταλεί σε διεύθυνση της επιλογής τους. Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους επίσης θα περιλαμβάνει ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βιντεο-παρουσιάσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις) και πρόσθετα αρχεία.

Η πρακτική εξάσκηση γίνεται σε χώρο που παραχωρεί/χορηγεί στο συγκεκριμένο πρόγραμμα η εταιρία «INFINITY» στην Αθήνα και σε ενοικιαζόμενο χώρο στα Τρίκαλα.

STAY FIT

not still

START TODAY

PILATES

with Kalavitis Dimitrios

Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 20/03/2023

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές μεθόδου Pilates	10	Σάββατο 23/03/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες Pilates mat προετοιμασία - Παραλλαγές	8	Κυριακή 24/03/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
3	Pilates mat βασικό -επίπεδο- - Παραλλαγές	8	Σάββατο 30/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat μέσο -επίπεδο-- Παραλλαγές	8	Κυριακή 31/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Σάββατο 06/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση	10	Κυριακή 07/4/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 52 ΩΡΕΣ

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Pilates Props- Small Ball/Foam roller Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 20/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία

2	Pilates Props- Fit Ball/Rings/Tonic balls Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 21/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
3	Pilates Props - Gymsticks/ αλτήρες.Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 27/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 28/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 32 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
PILATES EQUIPMENT
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
5	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 11/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 12/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
7	Pilates Equipment- Reformer III	8	Σάββατο 18/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
8	Pilates Equipment- Reformer IV	8	Κυριακή 19/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία

9	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Σάββατο 25/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
10	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Κυριακή 26/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
11 12	Pilates Equipment- Cadillac III Pilates Equipment- Wunda Chair I	8	Σάββατο 01/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
13 14	Pilates Equipment- Wunda Chair II Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector	8	Κυριακή 2/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
15	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Σάββατο 08/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
16	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	10	Κυριακή 09/06/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 82 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
KIDS PILATES
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
17	Το Πιλάτες στους νέους, Φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	10	Σάββατο 15/06/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
18	Ασκησιολόγιο για παιδιά με ειδικές ανάγκες	8	Κυριακή 16/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
19	Θεατρικό παιχνίδι & Αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του Πιλάτες	8	Σάββατο 22/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
20	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία/εφήβους - Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμος - Η Μέθοδος Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 23/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
21	ΕργασίαΠρακτικήΑξιολόγηση	8	Δευτέρα 24/06/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 43 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
PILATES FOR SENIORS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
22	Ορισμοί-Θεωρίες-Μοντέλα Γήρανσης Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	9	Σάββατο 21/09/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
23	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	9	Κυριακή 22/09/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
24	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	8	Σάββατο 28/09/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
25	Ασκησιολόγιο Standing / Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)	8	Κυριακή 29/09/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
26	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	9	Δευτέρα 30/09/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 43 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 6η
MANAGEMENT - MARKETING
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
27 28	Καθορισμός / προεκτάσεις της αγοράς του πιλάτες, δυνητικές ομάδες στόχοι, πλαίσιο λειτουργίας, νομοθεσία, διεθνής εικόνα. Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.	8	Σάββατο 05/10/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
29	Δημιουργία μικρής επιχειρηματικής μονάδας, swot analysis, διαχείριση μονάδας, στελέχωση, δεξιότητες/ προσόντα εκπαιδευτών, αξιολόγηση επιχειρηματικής μονάδας.	8	Κυριακή 06/10/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
30	Προσφερόμενες υπηρεσίες/ προϊόντα, τοποθεσία, κοστολόγηση, μεθόδου προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία, δημιουργία ρεαλιστικού πλάνου μάρκετινγκ	9	Σάββατο 12/10/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
31	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 13/10/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 34 ΩΡΕΣ

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

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
32	Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος.	8	Σάββατο 02/11/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Κυριακή 03/11/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες. Ευεξία, ποιότητα ζωής.	8	Σάββατο 09/11/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
35	Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 10/11/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
36	Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.			
37	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Δευτέρα 11/11/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8η
EXTRA EXERCISE PRESCRIPTION
CORE TRAINING, SUSPENSION & AERIAL PILATES

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
38	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης & Πανιά αιώρησης - Suspension & Aerial Pilates	10	Σάββατο 30/11/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
39	Ασκησιολογιο Pilates για μυοσκελετικές διαταραχές	8	Κυριακή 01/12/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
40	Core training	10	Σάββατο 07/12/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
41	Core exercise I	8	Κυριακή 08/12/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
42	Core exercise II	8	Σάββατο 21/12/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
43	Βασικές αρχές πρόληψης/ προαγωγής υγείας. Εργασίες - Αξιολόγηση	10	Κυριακή 22/12/2024	Σύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 54 ΩΡΕΣ

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
44	Pilates Mat	10	Σάββατο* 23/11/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ
45	Pilates Props, Suspension Pilates	10	Κυριακή* 24/11/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ
46	Pilates Equipment	10	Σάββατο* 14/12/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ
60	Pilates Equipment	10	Κυριακή* 15/12/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

**Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευόμενους.*
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/12/2024

Μέθοδος & Κόστος & Εκπτωτική Πολιτική

Υβριδική Μέθοδο Διδασκαλίας

Εξ αποστάσεως μαθήματα: σύγχρονων και ασύγχρονων διαλέξεων μέσω υπολογιστή.

Δια ζώσης μαθήματα (προαιρετικά) 2 Σ/Κ, θα πραγματοποιηθούν στα Τρίκαλα ή/και στην Αθήνα ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

Κόστος Επιμόρφωσης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **1.700€** (340€ με την εγγραφή και 4 δόσεις).

Εκπτωτική Πολιτική

1 Εφάπαξ
1.550€

2 Απόφοιτοι Π.Θ. & Φοιτήτριες/ες Α.Ε.Ι.
προπτυχιακών σπουδών
1.400€
(5 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή)

3 Για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν μεμονωμένα 4 θεματικές ενότητες από το σύνολο της επιλογής τους **980€**
(σε 4 δόσεις, 1η δόση 300€ με την εγγραφή).
Εξαιρούνται οι εκπαιδευόμενοι του 2ου κύκλου που παρακολούθησαν επιτυχώς 4 ενότητες όπου η τιμή διαμορφώνεται στα 350€.

4 Για ανέργους **1000€**.
Για ανέργους που θέλουν να παρακολουθήσουν 4 θεματικές ενότητες από το σύνολο της επιλογής τους 8**00€** (3 δόσεις) και **450€** για 2 θεματικές ενότητες.

5 580**€** για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν 2 θεματικές ενότητες (σε 2 δόσεις 1η δόση 300€ με την εγγραφή)

Στοιχεία Κατάθεσης

Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το αποδεικτικό στο learning@uth.gr

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού:
310-00-2002-020935

IBAN: GR 6401403100310002002020935

Δικαιούχος: Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ.
(ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ
ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

Στην αιτιολογία προς τον δικαιούχο θα πρέπει να αναγράφεται το Επίθετο σας καθώς και ο κωδικός του προγράμματος 4165.0182

Πιστοποιητικό - Πλαίσιο Λειτουργίας Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

Με την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης.**

Το πρόγραμμα προσφέρει συνολικά **41 μονάδες ECTS**.

Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ. διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001:2015 και αξιολογείται από την «Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας» (ΜΟ.ΔΙ.Π.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του ν. 4485/2017, όπως αυτός ισχύει και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα.

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 του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, 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.

Επικοινωνία

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
Ιάσονος 62 - Βόλος

https://learning.uth.gr/

Τηλ. Επικοινωνίας: 2410 684752