

Πρόγραμμα εκπαίδευσης
στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

Έναρξη
10 Μαρτίου 2022

Δήλωση ενδιαφέροντος στο
secretary@efea.gr
Τηλ.: 210 4172111



Μήνυμα από τον Επιστημονικό Υπεύθυνο του Προγράμματος

Αγαπητοί συνάδελφοι Ιατροί και Φυσικοθεραπευτές,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω την έναρξη του προγράμματος δια βίου μάθησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στο αντικείμενο της **Θεραπευτικής άσκησης με τη χρήση της μεθόδου Pilates (Clinical Pilates)**.

Η Θεραπευτική Άσκηση αποτελεί μια τεκμηριωμένη επιλογή βάσει των διεθνών επιστημονικών δεδομένων (evidence-based practice) για την βελτίωση, αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας των ασθενών σε μια μεγάλη γκάμα παθήσεων. Η εφαρμογή της από τους επαγγελματίες υγείας στην καθημερινότητα είναι συνεχής και απαραίτητη για τα περισσότερα προβλήματα που καλούμαστε να αποκαταστήσουμε. Αντίστοιχα, η μέθοδος άσκησης του Joseph Pilates είναι μια στοχευμένη διαδικασία χρήσης διαφόρων οργάνων με σύστημα και αρχές που διασφαλίζουν υψηλού επιπέδου εκγύμναση, αρχικά σε χορευτές και κατόπιν μέσα στα έτη σε πολλές κατηγορίες ασκουμένων. Ο συνδυασμός της χρήσης της μεθόδου Pilates με τις αρχές της Θεραπευτικής Άσκησης σε ομάδες ασθενών αποτελεί μια σύγχρονη και ιδιαίτερα δημοφιλή πρόταση στα χέρια του θεραπευτή για να επιτελέσει τους στόχους του.

Ο σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι η εφαρμογή των αρχών της Θεραπευτικής Άσκησης με τα εργαλεία και τεχνικές της μεθόδου του Pilates, κάτι που είναι γνωστό στη διεθνή σκηνή με την ορολογία «Clinical Pilates».

Για την επίτευξη αυτού του προγράμματος επιστρατεύθηκαν 24 εκπαιδευτές με την πλειονότητα τους να είναι κάτοχοι διδακτορικού και μεταπτυχιακών σπουδών, μεταξύ των οποίων 10 μέλη ΔΕΠ από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Πανεπιστήμιο Πατρών και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Η αξιολόγηση του προγράμματος από το ΚΕΔΙΒΙΜ του ΠΑΔΑ απόδωσε 10 ECTS για τον προβλεπόμενο φόρτο εργασίας, με ένα σύνολο 162 ωρών μεικτής εκπαίδευσης εκ των οποίων τα 2/3 αφορούν στην πρακτική και ζωής εφαρμογή της μεθόδου (<https://kedivim.uniwa.gr/course/ekpaideysi-stin-therapeytiki-askisi-me-ti-methodo-clinical-pilates/>)

Η πρότυπη αυτή προσπάθεια επιχειρεί να αναδείξει μια υψηλού επιπέδου εκπαίδευση στο Clinical Pilates, μέσα από τη συνδυασμένη γνώση των εκπαιδευτών, την διασφάλιση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, την τεχνογνωσία και την οργάνωση της Ελληνικής Φυσικοθεραπευτικής Εταιρείας Αλλολογίας και κυρίως το μεράκι όλων μας και το όραμα μιας ακόμη ποιοτικής παροχής μετεκπαίδευσης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους χορηγούς αυτής της προσπάθειας για την αμέριστη τους υποστήριξη και τη συνδρομή τους για την επίτευξη των στόχων μας. Συγκεκριμένα: την εταιρεία Alpha Pilates και τον κ. Αργυρίου Δ., την εταιρεία Physiomaτ και τον κο Παφίλη Δημήτριο, την εταιρεία AMILA και τον κ. Μουσταφέλο Δ.

Εύχομαι οι προσπάθειες μας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις σας! Καλή μας Επιτυχία!

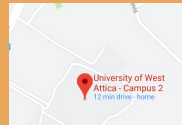
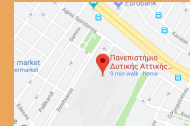
Γ. Γεωργιάδης
Καθηγητής, Επιστημονικά Υπεύθυνος του προγράμματος
Αθήνα, Φεβρουάριος 2022

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- 3 μήνες διάρκεια
- 10 μόρια ECTS
- 112 ώρες δια ζώσης
- 50 ώρες Σύγχρονης τηλε-εκπαίδευσης

Πανεπιστημιούπολη 1,
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Αγίου Σπυρίδωνος 28, Αιγάλεω 122 43
Τηλ. 210-5387487



Πανεπιστημιούπολη 2,
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Θηβών 250, Αιγάλεω 122 44
Τηλ. 210-5387487

Εξ' αποστάσεως

Δια Ζώσης - Πρακτικό

Δια Ζώσης - Πρακτική Άσκηση

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



**ΓΕΩΡΓΟΥΔΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΔΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΧΕΙΜΩΝΙΔΟΥ
ΑΡΕΤΗ ΖΩΗ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
MSc, PhD,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



**ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**
ΕΠΙΚ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΔΑ
ΑΝΑΠ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ



**ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ -
ΠΑΔΑ



ΤΣΕΠΗΣ ΗΛΙΑΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ -
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



ΜΠΙΛΗ ΕΥΔΟΚΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ -
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ
ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑ



**ΦΟΥΣΕΚΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**ΜΠΑΚΑΛΙΔΟΥ
ΔΑΦΝΗ**
ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΑΔΑ



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΡΙΑΝΝΑ**
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ - ΑΝ.
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΔΑ

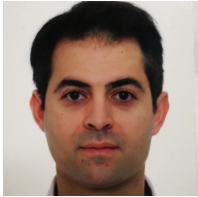


**ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
ΕΠ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



ΣΤΑΣΗ ΣΟΝΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ,
MSc, PhD

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



**ΣΚΟΡΔΗΣ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΔΑ



**ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΠΥΡΙΔΩΝ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΔΑ



ΜΑΡΣΕΛΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
MSC, ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ
ΠΑΔΑ



ΛΑΓΑΡΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**ΣΙΔΕΡΗΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



JUBB CAROLINE
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
MSC, ΕΚΠΑΙΔ. ΜΗΤΡΩΟΥ
ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΔΑ



**ΑΓΓΟΥΡΑΚΗΣ
ΜΑΝΩΛΗΣ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSC, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
CLINICAL PILATES



ΑΡΓΥΡΟΥ ΣΤΕΦΑΝΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
MSC, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
CLINICAL PILATES



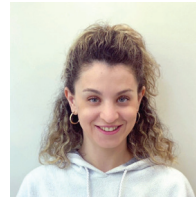
ΒΙΚΑΤΟΥ ΘΕΑΝΩ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
MSC CAND., ΔΑΣΚΑΛΑ
ΧΟΡΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
CLINICAL PILATES



**ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSC CAND.,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL
PILATES



**ΑΓΑΠΗΤΟΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ CLINICAL
PILATES



ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΦΑΝΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ CLINICAL
PILATES

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #1 ΔΕ1	ΠΕΜΠΤΗ 10-03-22	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11-03-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 12-03-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 13-03-22
09:00 – 10:00	Αρχές Ανατομίας - Μυολογίας Α. Μαυρογένης	Βασικές Αρχές Κινητικού Ελέγχου Α. Χειμωνίδου	Εκμάθηση των βασικών αρχών Clinical Pilates Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Προχωρημένο Επίπεδο Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Αρχές Ανατομίας - Μυολογίας Α. Μαυρογένης	Κινητικές Αλυσίδες & Μυϊκή Ισορροπία Α. Χειμωνίδου	Εκμάθηση των βασικών αρχών Clinical Pilates Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork II – Προχωρημένο Επίπεδο Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00	Εισαγωγή στο Clinical Pilates Α. Χειμωνίδου		ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 – 15:00			Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork I – Αρχάριο Επίπεδο – Μέτριο Επίπεδο Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, ring, rollers, balls, kettle bell, weights κλπ) στο Clinical Pilates Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00			Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork I – Αρχάριο Επίπεδο – Μέτριο Επίπεδο Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, ring, rollers, balls, kettle bell, weights κλπ) στο Clinical Pilates Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
17:00 – 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #2 ΔΕ2	ΠΕΜΠΤΗ 17-03-22	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18-03-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 19-03-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 20-03-22
09:00 – 10:00	Αρχές Αξιολόγησης Δύναμης Σ. Σωτηρόπουλος	Αρχές Ευκαμψίας Η. Τσέπης	Reformer Θ. Βικάτου - C. Jubb	Cadillac Θ. Βικάτου - C. Jubb
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Αρχές Κινητικής Μάθησης Μ. Παπαδοπούλου	Εφαρμοσμένη Εμβιομηχανική Γ. Παπαγιάννη	Reformer Θ. Βικάτου - C. Jubb	Cadillac Θ. Βικάτου - C. Jubb
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00			ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 – 15:00			Reformer Θ. Βικάτου - C. Jubb	Barel Θ. Βικάτου - C. Jubb
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00			Chair Θ. Βικάτου - C. Jubb	Spine corrector Θ. Βικάτου - C. Jubb
17:00 – 18:00				

ΔΕ1 - 1ο πρακτικό δια ζώσης	ΚΥΡΙΑΚΗ 3-04-22	Ματ & μικρός εξοπλισμός Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου
	9:00-18:00	

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #3 ΔΕ3	ΠΕΜΠΤΗ 07-04-22	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08-04-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 09-04-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 10-04-22
09:00 – 10:00	Αξιολόγηση Στάσης - ΣΣ Σ. Στάση	Αρχές Φυσικοθεραπευτικής Αξιολόγησης Δ. Στασινόπουλος	Εφαρμογή Αξιολόγησης ΑΑ - Ωμικής Ζώνης Δ. Στασινόπουλος - Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος	Εφαρμογή Αξιολόγησης ΣΣ Θ. Βικάτου - Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Clinical Pilates και Παραμορφώσεις ΣΣ Χ. Σκορδής	Αξιολόγηση Ισορροπίας Ε. Μπίλη	Εφαρμογή Αξιολόγησης ΑΑ - Ωμικής Ζώνης Δ. Στασινόπουλος - Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος	Εφαρμογή Αξιολόγησης ΣΣ Θ. Βικάτου - Α. Χειμωνίδου - Χ. Σκορδής
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00			ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 – 15:00			Εφαρμογή Αξιολόγησης ΚΑ Γ. Γεωργούδης - Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης	Καρτέλα Ασθενή - Κλινικός Συλλογισμός Α. Χειμωνίδου - Θ. Βικάτου
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00			Εφαρμογή Αξιολόγησης ΚΑ Γ. Γεωργούδης - Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης	Προοδευτικότητα Α. Χειμωνίδου - Α. Αγαπητός
17:00 – 18:00				

ΔΕ2 - 2ο πρακτικό δια ζώσης	ΚΥΡΙΑΚΗ 17-04-22	Μεγάλος εξοπλισμός Θ. Βικάτου – Γ. Γκικόπουλος
	9:00-18:00	

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #4 ΔΕ4	ΠΕΜΠΤΗ 05-05-22	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06-05-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 07-05-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 08-05-22
09:00 – 10:00	Clinical Pilates σε ψυχιατρικά περιστατικά Α. Σιδέρη	Αρχές Εφαρμογής Ασκήσεων Clinical Pilates για προβλήματα Μυοτενόντιου Συνόλου Δ. Στασινόπουλος	Τένοντες & Clinical Pilates Δ. Στασινόπουλος - Α. Χειμωνίδου	ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στη Σ.Σ. Θ. Βικάτου - Α. Χειμωνίδου
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Clinical Pilates σε Αθλητές C. Jubb	Αρχές Εφαρμογής Clinical Pilates για Προβλήματα του Μυοτενόντιου Συνόλου Κ. Φουσέκης	Εφαρμογή Αεροβικών πρωτοκόλλων μέσω της μεθόδου Clinical Pilates Γ. Παπαθανασίου	ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στη Σ.Σ. Θ. Βικάτου - Α. Χειμωνίδου
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00		Εφαρμογή Αεροβικών πρωτοκόλλων μέσω της μεθόδου Clinical Pilates Γ. Παπαθανασίου	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:00 – 15:00			ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στο Κ.Α. Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης	ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στο Α.Α. Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
15:00 – 16:00			ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στο Κ.Α. Θ. Βικάτου - Μ. Αγγουράκης	ΜΣΚ προβλήματα & Clinical Pilates στο Α.Α. Α. Χειμωνίδου - Σ. Σωτηρόπουλος
16:00 – 17:00				
17:00 – 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #5 ΔΕ5	ΠΕΜΠΤΗ 19-05-22	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20-05-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 21-05-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 22-05-22
09:00 – 10:00	Εφαρμογή Clinical Pilates σε ασθενείς με δυσλειτουργία του Πυελικού Εδάφους: Ανατομία, Φυσιολογία Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη	Clinical Pilates σε Νευρολογικούς ασθενείς Δ. Μπακαλίδου	Νευρολογικά Σ. Αργυρού - Φ. Στεργίου	Πυελικό Έδαφος Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Μεθοδολογία Έρευνας Σ. Στάση	Νευρολογικές Παθήσεις Πυραμιδικού (ΛΕΕ, εγκεφαλική παράλυση) & Εξωπυραμιδικού συστήματος (Parkinson, αταξία, κωροαθέτωση) Σ. Αργυρού	Νευρολογικά Σ. Αργυρού - Φ. Στεργίου	Πυελικό Έδαφος Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00	Συγγραφή Εργασίας Σ. Στάση		ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
14:00 – 15:00			Νευρολογικά Σ. Αργυρού - Φ. Στεργίου	Πυελικό Έδαφος Ε. Μαρσέλου - Φ. Λάγαρη
15:00 – 16:00			Νευρολογικά Σ. Αργυρού - Φ. Στεργίου	Εκπαίδευση σε Τάξεις-Ομαδικά Σ. Αργυρού - Α. Χειμωνίδου
16:00 – 17:00				
17:00 – 18:00				

ΔΕ3 - 3ο πρακτικό δια ζώσης	ΚΥΡΙΑΚΗ 29-05-22	Μυοσκελετικά - Νευρολογικά Φ. Στεργίου - Γ. Γκικίπουλος
	9:00-18:00	

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



ΕΒΔΟΜΑΔΑ #6 ΔΕ6	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24-06-22	ΣΑΒΒΑΤΟ 25-06-22	ΚΥΡΙΑΚΗ 26-06-22	
09:00 – 10:00	Χρόνιος Πόνος και Clinical Pilates Γ. Γεωργιάδης	Πρακτική εφ'ολης της ύλης (Ματ, Μικρός Εξοπλισμός, Μεγάλος Εξοπλισμός, ΜΥΟ, Ν/Λ, Πυελικό Έδαφος) Θ. Βικάτου - Α. Αγαπητός Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Εξετάσεις Προφορικές	
10:00 – 11:00				
11:00 – 12:00	Εφαρμογή υψηλής τεχνολογίας στη Θεραπευτική Άσκηση Clinical Pilates (Sensor, BFR, etc) Γ. Παπαγιάννης	Πρακτική εφ'ολης της ύλης (Ματ, Μικρός Εξοπλισμός, Μεγάλος Εξοπλισμός, ΜΥΟ, Ν/Λ, Πυελικό Έδαφος) Θ. Βικάτου - Α. Αγαπητός Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου		Εξετάσεις Γραπτές
12:00 – 13:00				
13:00 – 14:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ		Παρουσιάσεις Εργασιών	
14:00 – 15:00	Πρακτική εφ'ολης της ύλης (Ματ, Μικρός Εξοπλισμός, Μεγάλος Εξοπλισμός, ΜΥΟ, Ν/Λ, Πυελικό Έδαφος) Θ. Βικάτου - Α. Αγαπητός Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου	Αποφοίτηση - Γεύμα		
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00	Πρακτική εφ'ολης της ύλης (Ματ, Μικρός Εξοπλισμός, Μεγάλος Εξοπλισμός, ΜΥΟ, Ν/Λ, Πυελικό Έδαφος) Θ. Βικάτου - Α. Αγαπητός Α. Χειμωνίδου - Φ. Στεργίου			
17:00 – 18:00				

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στη θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο
CLINICAL PILATES



www.alphapilates.gr



www.physiomart.gr