studioone SPORTS & FITNESS SCHOOL

by ΩMEGA ACADEMY

ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 10 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΣΧΟΛΕΣ FITNESS ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

# NOW

## IS YOUR TIME

# SYLLABUS

## 23/24

www.studioone.gr

BE ONE OF US

**Παγκοσμίως**

Αναγνωρισμένη

Σχολή

**Ηγέτης**

στην Εκπαίδευση

Sports &

Fitness

# Καλώς ήρθες στην Ευρωπαϊκή Οικογένεια του Studio One.

## ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΚΟΙΝΟ ΟΡΑΜΑ, ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ.

Το Studio One αλλαζει τα δεδομένα στην αρχική και συνεχιζόμενη επαγγελματική κατάρτιση στο χώρο της αθλητικής εκπαίδευσης και του Fitness παρέχοντας ευρωπαϊκές και παγκοσμιες πιστοποιήσεις στους σπουδαστές μας, καλύπτοντας τις τρέχουσες και μελλοντικές ανάγκες με καινοτόμα προγράμματα και νέες εξειδικεύσεις.
Με μια επίλεκτη διδακτική ομάδα ακαδημαϊκού κύρους, συγκαταλέγεται μέσα στους δέκα καλύτερους εκπαιδευτικούς φορείς στην Ευρώπη δημιουργώντας τους επαγγελματίες του αύριο, συμβάλλοντας ενεργά στην καταπολέμηση της ανεργίας μέσα από την άμεση απορρόφηση των αποφοίτων μας σε γυμναστήρια, personal training studios, pilates studios ξενοδοχεία yoga studios.

## ΤΟ STUDIO ONE ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ:

- Κρατική πιστοποίηση Ινστιτούτου Επαγγελματικής Κατάρτισης - ΙΕΚ Ωμέγα
- Κέντρο Δια βίου Μάθησης Επιπέδου 2 από τον ΕΟΠΠΕΠ (Επίσημο Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης Ενηλίκων)
- Πιστοποιημένο Ινστιτούτο Σπουδών από το EUROPE ACTIVE στα διπλώματα: Personal Training, Group Fitness Instructor, Pilates Teacher.
- Βραβευμένη πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης e – Learning Studio One platform ("Education Leaders Awards" 2019 – βραβεία αριστείας στην εκπαίδευση).
- Τα κορυφαία εκπαιδευτικά συγγράμματα – εγχειρίδια σπουδών.
- Τα περισσότερα παραρτήματα σπουδών σε Ελλάδα και εξωτερικό (Αθήνα – Θες/νικη / Πάτρα / Ρόδο / Λάρισα / Κύπρο / Ινδία / Αλβανία).
- Πιστοποιημένο Ινστιτούτο Σπουδών YOGA από τον Παγκόσμιο Οργανισμό προσόντων yoga Σύλλογο YOGA στον κόσμο, YOGA ALLIANCE (RYS-200, RYS-300 , PRYS, RCYS).
- Το πιο δομημένο και ολοκληρωμένο πρόγραμμα σπουδών σε όλα του τα διπλώματα.
- Τις περισσότερες ώρες διδασκαλίας από οποιονδήποτε άλλο εκπαιδευτικό οργανισμό Fitness στην Ευρώπη.
- Καθηγητές διεθνούς εμβέλειας και κύρους με περίοπτη θέση στην επιστημονική κοινότητα.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό επαγγελματικής αποκατάστασης των αποφοίτων του σε ολόκληρη τη χώρα.
- Συνεργασία με διεθνείς φορείς, εκπαιδευτικούς Οργανισμούς και Πανεπιστήμια.
- Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα.
- Trademark εκπαιδευτικά προγράμματα ομαδικής άσκησης, αναγνωρισμένα ως προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης από το Europe Active.
- Συνεργασία με περισσότερα από 300 γυμναστήρια και αθλητικούς οργανισμούς στη χώρα.

**ΚΑΤΕΧΕΙ:**

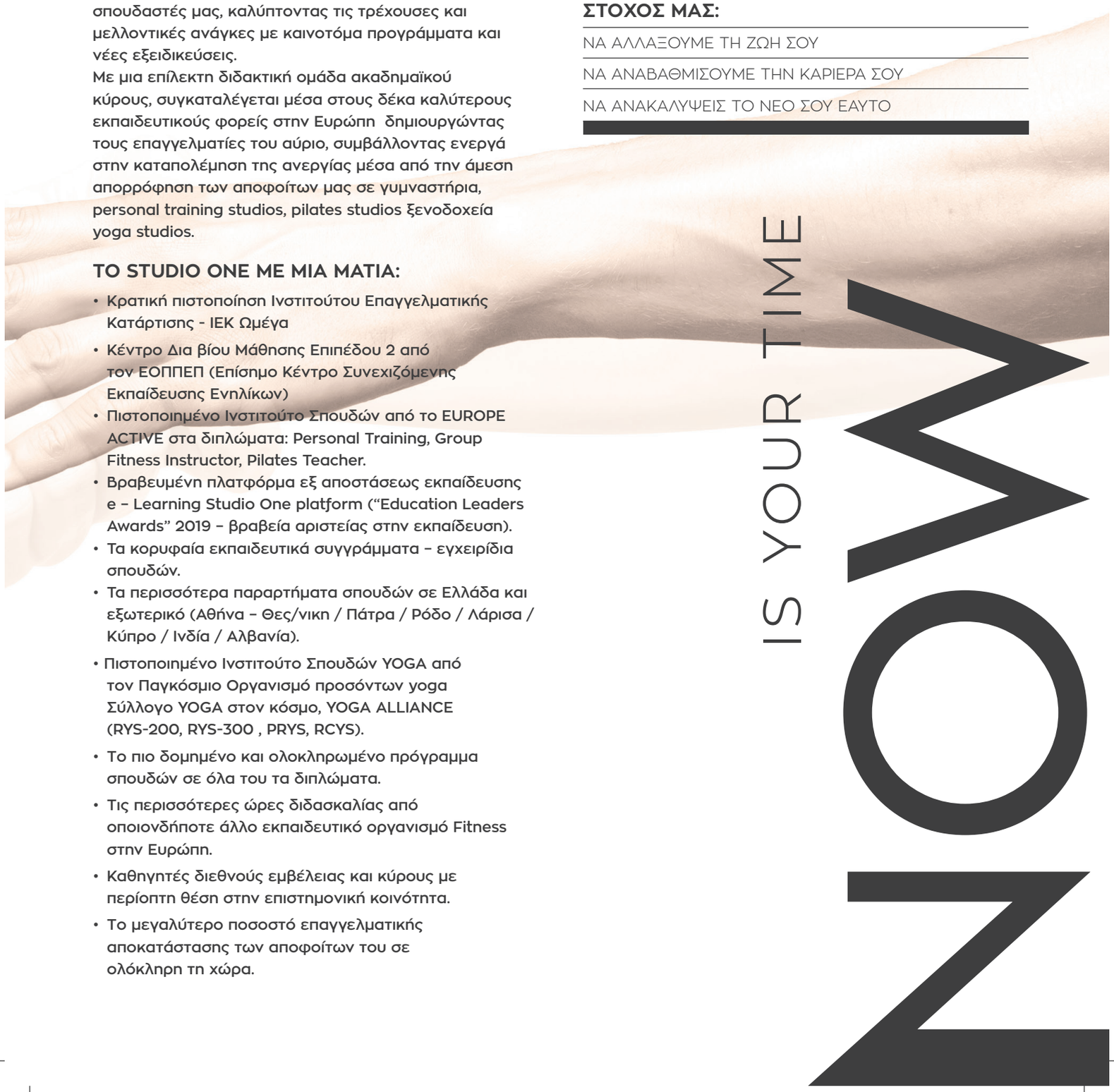
- Το μεγαλύτερο μερίδιο αγοράς στον χώρο της εκπαίδευσης Fitness στην Ελλάδα.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό επαγγελματικής αποκατάστασης των αποφοίτων του σε ολόκληρη τη χώρα.

## ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ:

ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

ΝΑ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΟΥ

ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΤΟ ΝΕΟ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟ



# PERSONAL TRAINING

## 500h-EUROPE ACTIVE ACCREDITED, EREPS / EQF 4

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι αναγνωρισμένο και πιστοποιημένο από τον οργανισμό Europe Active και δίνει τη δυνατότητα στους απόφοιτους του να ενταχθούν στα επαγγελματικά μητρώα του EREPS (European Register of Exercise Professionals) στο επίπεδο EQF 4.

Στο δίπλωμα Certified Personal Trainer του STUDIO ONE διδάσκουν κορυφαίοι επιστήμονες, με διδακτορικούς και μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών, μεγάλη εμπειρία στο Fitness, εξειδίκευση στην προσωπική προπόνηση και επιμορφωμένοι στην εκπαίδευση ενηλίκων.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Health Screening
- Strength & Conditioning
- H.I.I.T.
- Functional Training
- Outdoor Training
- Core Training
- Cross Training
- Small Group Training
- Mobility
- Weight Training and Weight Lifting
- Bodybuilding – Power Lifting – Powerbuilding
- Healthy Life Style
- Wellness consultant/wellness coaching
- Physical Activity consultant
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Γυμναστήρια
- Personal Training studios
- Functional Training studios
- Outdoor P.T.*
- Home P.T.*
- Live Streaming P.T.*
- On line Programming
- Εταιρικά: P.T.* & Small Groups
- Ξενοδοχεία: (Indoor – Outdoor)

### PERFORMANCE AND RECOVERY

- Αρχές μεγιστοποίησης απόδοσης και επιδόσεων – Σύγχρονα προπονητικά δεδομένα & μέθοδοι προπόνησης
- Corrective exercise & Functional Training
- Cross training - Weight lifting
- Προσαρμοσμένη άσκηση σε ευπαθείς ομάδες με μυοσκελετικές παθήσεις
- Προσαρμοσμένη άσκηση σε ευπαθείς ομάδες με νευρολογικές παθήσεις
- Προσαρμοσμένη άσκηση σε ευπαθείς ομάδες με καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις

### ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

**Διάρκεια: 4 Σαββατοκύριακα**

Η εργομετρία απευθύνεται σε αθλητές, αθλούμενους, άτομα με ειδικά προβλήματα όπως διαβήτη τύπου 2, στεφανιαία νόσο, μεταβολικό σύνδρομο, υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα αλλά και σε νεαρούς αθλητές και παιδιά. Περιλαμβάνει μια σειρά δοκιμασιών (tests) και είναι χρήσιμη σε όσους θέλουν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και να προπονούνται πιο αποτελεσματικά. Το μάθημα της εργομετρίας θα βοηθήσει τους σπουδαστές να μπορούν να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της εργομέτρησης για την εκπόνηση του κατάλληλου προγράμματος προπόνησης ή άσκησης με στόχο την μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης. Με τις επαναληπτικές μετρήσεις θα μπορεί να αξιολογήσει το πρόγραμμά του και να κάνει τις απαραίτητες διορθώσεις.

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** 30 Σεπτεμβρίου 2023
**ΘΕΣ/ΝΙΚΗ** 21 Οκτωβρίου 2023
**ΠΑΤΡΑ** 21 Οκτωβρίου 2023
**ΡΟΔΟΣ** 11 Νοεμβρίου 2023

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
STUDIO ONE TEAM

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
5 μήνες – 500 ώρες

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
Europe Active, EREPS, EQF 4

# GROUP FUNCTIONAL

Εκπαιδευτικό σεμινάριο που απευθύνεται στους λάτρεις της ομαδικής άσκησης με ή χωρίς την χρήση μουσικής. Εστιάζει στην ολοκληρωμένη επιμόρφωση στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και τη λειτουργική προπόνηση με ή χωρίς εξοπλισμό, την καρδιοαναπνευστική άσκηση με ποδήλατα εσωτερικού χώρου και τις τεχνικές από μαχητικές τέχνες.

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Exercise to Music
- Cardio Free Style
- Body Bars Programs
- Core Training Programs
- Functional Training (Suspension, Bosu, Ropes, Kettlebells)
- Cross Training
- Small Group Training
- Mobility
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Γυμναστήρια
- Functional Training studios
- Outdoor Small Groups
- Live Streaming sessions for Groups
- Εταιρικά Group Training – Small Group Training
- Ξενοδοχεία (Indoor – Outdoor)

**ΕΝΑΡΞΗ: ΑΘΗΝΑ** 17 Φεβρουαρίου 2024

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Γιώργος Ξηρός

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
3 μήνες – 200 ώρες

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
Europe Active, EREPS, EQF 3

EUROPEAN STANDARDS europeactive

europeactive MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

ereps EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS part of EuropeActive

# PILATES TEACHER TRAINING

## 500h-EUROPE ACTIVE ACCREDITED, EREPS / EQF 4

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι αναγνωρισμένο από τον οργανισμό Europe Active και κατοχυρώνει τους απόφοιτους του ως διεθνώς αναγνωρισμένους Δασκάλους Pilates Mat Work – Equipment στα επαγγελματικά μητρώα του EREPS (European Register of Exercise Professionals) στο επίπεδο EQF 4.

Το STUDIO ONE, οδηγός στις εξελίξεις του fitness, αποτελεί έναν από τους 7 κορυφαίους παρόχους εκπαίδευσης παγκοσμίως που συμμετείχαν στην Πανευρωπαϊκή επιστημονική ομάδα - επιτροπή ειδικών που σύστησε το Europe Active δημιουργώντας τα νέα standards στη μέθοδο Pilates.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Pre Pilates
- Pilates Fundamentals
- Classical Pilates
- Contemporary Pilates
- Pilates with Props (Ring | Foam Roller | Soft Ball | Theraband | Swiss Ball)
- Pilates Reformer
- Pilates Tower & Trapeze Table
- Pilates Chair
- Pilates Barrels
- Advanced repertoire for MAT & EQ
- Pre Post Natal Pilates
- Pilates for Seniors
- Clinical Pilates
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Pilates studios
- Γυμναστήρια
- Pilates studios
- Outdoor Pilates P.T.*
- Home Pilates.P.T.*
- Live Streaming Pilates.P.T.*
- Εταιρικά: Pilates.P.T.* & Small Groups
- Ξενοδοχεία: Pilates P.T.* & Small Groups (Indoor – Outdoor)

### ΕΝΑΡΞΗ:

**ΑΘΗΝΑ** 30 Σεπτεμβρίου 2023
**ΘΕΣ/ΝΙΚΗ** 7 Οκτωβρίου 2023
**ΠΑΤΡΑ** 14 Οκτωβρίου 2023
**ΚΥΠΡΟΣ** 14 Οκτωβρίου 2023
**ΛΑΡΙΣΑ** 27 Ιανουαρίου 2024

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

STUDIO ONE TEAM

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

6 months - 500 hours

### ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:

Europe Active, EREPS, EQF 4

EUROPEAN STANDARDS europeactive

europeactive MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

ereps EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS part of EuropeActive

# YOGA ALLIANCE TEACHER TRAINING

## RYS 200h, RYS 300h

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι αναγνωρισμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό προσόντων Yoga Alliance και κατοχυρώνει τους απόφοιτους του ως διεθνώς αναγνωρισμένους Δασκάλους Hatha Yoga και ως πιστοποιημένα μέλη της Yoga Alliance στα επίπεδα RYT-200 και RYT-300.

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** 30 Σεπτεμβρίου 2023
**ΘΕΣ/ΝΙΚΗ** 14 Οκτωβρίου 2023
**ΠΑΤΡΑ** 7 Οκτωβρίου 2023
**ΛΑΡΙΣΑ** 18 Νοεμβρίου 2023
**ΚΥΠΡΟΣ** 7 Οκτωβρίου 2023

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Joanna Drandaki

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
6 months - 500 hours

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
YOGA ALLIANCE - RYS 200, RYS 300, EQF 4.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Hatha Yoga
- Basic Asanas – Advanced Asanas
- Pranayama – Advanced Pranayama
- Meditation
- Yoga nidra
- Mantras
- Philosophy
- Kriyas
- Mudras
- Therapeutic yoga
- Special population
- Themed classes
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Yoga Studios
- Γυμναστήρια
- Outdoor training P.T.* & Small Groups
- Home P.T.* sessions
- Live Streaming sessions
- Εταιρικά Small Groups
- Ξενοδοχεία (indoor – outdoor)
- Διοργάνωση retreats

**Διοργάνωση εκπαιδευτικού - βιωματικού retreat στις Ινδίες.*

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200 yoga ALLIANCE

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 300 yoga ALLIANCE

# KIDS YOGA ALLIANCE

## RYS 95h

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι αναγνωρισμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Προσόντων Yoga Alliance και κατοχυρώνει τους απόφοιτους του ως διεθνώς αναγνωρισμένους δασκάλους Children / kids Yoga και ως πιστοποιημένα μέλη της Yoga Alliance στο επίπεδο RCYT 95h.

Απευθύνεται σ'όλους όσους αγαπούν τα παιδιά και θέλουν ν' αποκτήσουν νέα γνωστικά "εργαλεία" στον τρόπο ενασχόλησης τους μ'αυτά. Μπορούν να το παρακολουθήσουν γυμναστές, δάσκαλοι χορού, μουσικής, νηπιαγωγοί, εμψυχωτές, παιδαγωγοί, γονείς.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Asanas
- Pranayama
- Mantras
- Mudras
- Mandalas
- Partner yoga
- Acro yoga
- Kids μασάζ
- Yamas / Niyamas
- Τεχνικές ενδυνάμωσης και εμψύχωσης
- Τεχνικές διδασκαλίας για διαφορετικές ηλικίες
- Παιδιά και συναισθήματα
- Συμπεριφορά δασκάλου
- Στάδια ανάπτυξης παιδιού
- Γιόγκα & παιχνίδι
- Γιόγκα & θέατρο
- Γιόγκα & παραμύθια
- Γιόγκα & γυμναστική
- Γιόγκα & χορός / μουσική
- Διατροφή
- Ανατομία
- Πρώτες βοήθειες
- Σχεδιασμός μαθήματος
- Βαθειά χαλάρωση / διαλογισμός / οραματισμός
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Νηπιαγωγεία
- Ιδιωτικά σχολεία
- Yoga studios
- Κέντρα Υγείας Παιδιών
- Γυμναστήρια
- Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης
- Κέντρα Παιδικής φροντίδας
- Εναλλακτικά χώροι
- Κατασκηνώσεις
- Βιβλιοθήκες
- Παιδότοποι
- Ξενοδοχεία
- Πάρτυ
- Θεατρικά – Μουσικά σχολεία
- Outdoor sessions
- Indoor sessions
- Home sessions
- Live streaming sessions

**ΕΝΑΡΞΗ: ΑΘΗΝΑ** Νοέμβριος 2023

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Marina Triantou

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
1 month - 95 hours

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
Yoga Alliance RCYT, *LLP, EQF 4. *Life Long Programming

REGISTERED CHILDREN'S YOGA TEACHER
RCYT
yoga ALLIANCE

# AERIAL YOGA TEACHER TRAINING 60h

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** Νοέμβριος 2023
**ΘΕΣ/ΝΙΚΗ** Δεκέμβριος 2023
**ΠΑΤΡΑ** Δεκέμβριος 2023

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Kostas Fonias

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
1 month - 60 hours

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
LLP*, EQF 4. *Life Long Programming

Το Aerial Yoga teacher training είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε δασκάλους Yoga, Pilates, χορού, γυμναστές, personal trainers που θέλουν μέσα από την χρήση της αιώρας να διευρύνουν τους γνωστικούς τους ορίζοντες, παρουσιάζοντας στους πελάτες τους ένα πρωτοποριακό τρόπο εκγύμνασης για ολόκληρο το σώμα.

Ο εκπαιδευόμενος λαμβάνει όλα τα εφόδια έτσι ώστε να μπορεί να πραγματοποιήσειεπιτυχημένο – ασφαλή μαθήματα aerial yoga για αρχάριους και προχωρημένους.

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Εισαγωγή στη Yoga
- Φιλοσοφία της Yoga
- Pranayama – Τεχνικές αναπνοής
- Βασικές θέσεις χεριών και σώματος
- Βασικές αρχές ευθυγράμμισης των Aerial Silk Asanas.
- Διαλογισμός
- Κανόνες Ασφάλειας και Ισορροπίας κατά την είσοδο και έξοδο από τις Aerial Asanas
- Μέθοδοι διδασκαλίας
- Εξοπλισμός και Εγκατάσταση
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Γυμναστήρια
- Σχολές χορού
- Εταιρικά Small Groups
- Ξενοδοχεία
- Corporate Small Groups
- Corporate Personal Training
- Hotels

# PERINATAL YOGA ALLIANCE

## RYS 85h

**Προαπαιτούμενο η πιστοποίηση Yoga Alliance 200h.**
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα εξειδίκευσης πάνω στην περιγεννητική Yoga διάρκειας 85 ωρών. Απευθύνεται σε κατόχους διπλώματος yoga 200 ωρών. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι απόφοιτοι μπορούν να διδάξουν και να στηρίξουν γυναίκες τόσο κατά τη διάρκεια της κύησης, όσο και μετά τον τοκετό με ασφάλεια. Επίσης έχουν τη δυνατότητα να εγγραφούν στη Yoga Alliance αποκτώντας επιπλέον την πιστοποίηση RPYT.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Προσαρμοσμένες asanas ανά τρίμηνο
- Αποκατάσταση μεταγεννητικά
- Pranayama
- Mantras
- Mudras
- Διαλογισμός στη διάρκεια της κύησης και μεταγεννητικά
- Τεχνικές ανακούφισης πόνου
- Ανατομία και φυσιολογία της εγκύου
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Yoga studios
- Γυμναστήρια
- Outdoor training
- Home sessions
- Live Streaming
- Birthing centers
- Birthing clinics
- Ξενοδοχεία

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** Νοέμβριος 2023

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Anastasia Rantilaki

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
1 month - 85 hours

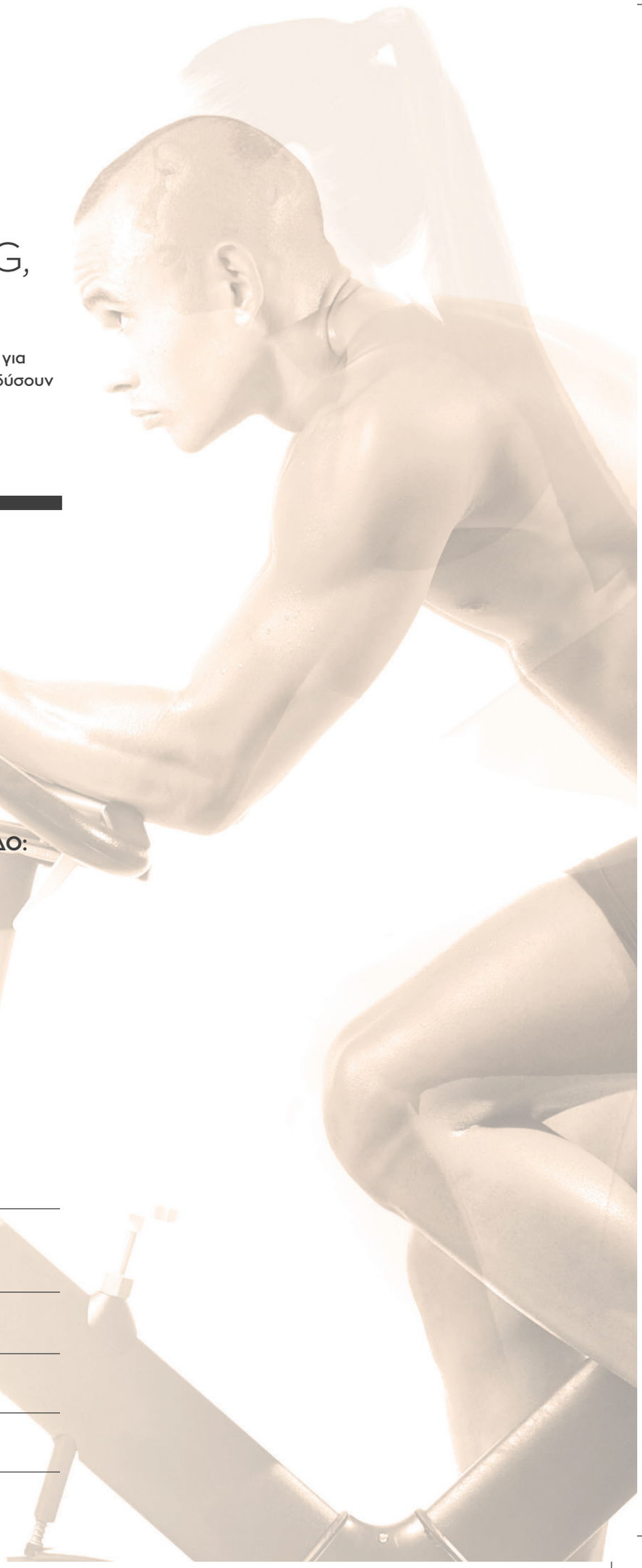
**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
Yoga Alliance RPYT, *LLP, EQF 4. *Life Long Programming

REGISTERED PRENATAL YOGA TEACHER
RPYT
yoga ALLIANCE

# POWER CYCLING

## TEACHER TRAINING, EREPS EQF 3

Εξειδικευμένο σεμινάριο εσωτερικής ποδηλασίας για επαγγελματίες της άσκησης που θέλουν να διεισδύσουν στα μυστικά της ομαδικής καρδιοαναπνευστικής άσκησης με τη χρήση της μουσικής και ειδικά διαμορφωμένων ποδηλάτων εσωτερικού χώρου.



### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Ποδηλασία εσωτερικού χώρου με μουσική
- Βασικές αρχές προπόνησης ποδηλασίας εσωτερικού χώρου
- Προπονητική στόχευση
- Προγραμματισμός (Interval, endurance, fat burn, metabolic increase)
- Έλεγχος καρδιακής συχνότητας
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Γυμναστήρια
- Indoor Cycling studios
- Home P.T.* sessions
- Live Streaming One : One
- Εταιρικά γυμναστήρια
- Ξενοδοχεία (Indoor – Outdoor)

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** ON DEMAND
**ΘΕΣ/ΝΙΚΗ** ON DEMAND

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Christos Antoniou

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
1 weekend - 20 hours

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
LLP, EQF 4.

# AQUA FITNESS TEACHER TRAINING

Εξειδικευμένο σεμινάριο προπόνησης στο νερό για επαγγελματίες της άσκησης που θέλουν να διεισδύσουν στα μυστικά της καρδιοαναπνευστικής άσκησης και ενδυνάμωσης σε πισίνες ή υδάτινους χώρους με τη χρήση της μουσικής, ειδικού εξοπλισμού και το βάρος του σώματος.

Η εκπαίδευση προσαρμόζεται σε Personal Training sessions, Group – Small Group classes.

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Theory and Basic Exercises
- Aqua Cardio
- Aqua Strength
- Aqua Circuit
- Aqua Pilates
- Equipment
- Aqua for Personal Training
- Aqua for Special Population (Pre – Post Natal – Seniors).
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- Τουρισμός Ευεξίας
- Ξενοδοχεία
- Γυμναστήρια
- Στελέχωση προσωπικού ευεξίας σε κρουαζιερόπλοια
- Aqua Lands

**ΕΝΑΡΞΗ:**
**ΑΘΗΝΑ** Μάιος 2024

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
Marina Athanasiadou

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
2 weekends - 30 hours

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
LLP, EQF 4.

# E LEARNING COURSES

· PERSONAL TRAINING

· PILATES MAT & PROPS

· YOGA RYS 200h

Το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης / κατάρτισης E – Learning μέσω της βραβευμένης εκπαιδευτικής πλατφόρμας του Studio One ("Education Leaders Awards" 2019 – βραβεία αριστείας στην εκπαίδευση).

Το μοναδικό καινοτόμο πρόγραμμα μεικτής εκπαίδευσης στην Ελλάδα, πιστοποιημένο από τον Europeactive. Συνδυασμός online και live μαθημάτων μέσω της βραβευμένης εκπαιδευτικής πλατφόρμας.

Διαθεσιμότητα 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, με απόλυτη φορητότητα, ευκολία στη χρήση και δυνατότητα ανάγνωσης από οποιαδήποτε ψηφιακή συσκευή.

**ON DEMAND**

**ΕΝΑΡΞΗ:**
365 / Year

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**
STUDIO ONE TEAM

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**
4 months

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:**
Yoga Alliance RYS 200, *LLP, EQF 4. *Life Long Programming

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### ATHENS
**Address:** Leof. Vouliagmenis 403, Ilioupolis, 16346, Athens
**Contact Phone:** 210 970 00 02
**Email:** info@studioone.gr

---

### CYPRUS
**Address:** 38 Athalassas Avenue, 2019, Strovolos, Nicosia
**Contact Phone:** 00357 22260500
**Email:** cyprus@studioone.gr

---

### THESSALONIKI
**Address:** Lysiou 4, Kalamaria 55135 Thessaloniki
**Contact Phone:** 6942010335
**Email:** salonica@studioone.gr

---

### PATRA
**Address:** Aroi 9, 26331 | Kalavryton 52, 26335, Patra
**Contact Phone:** 6937059428 | 6970526771
**Email:** patra@studioone.gr | studioonepatras@gmail.com

---

### RHODES
**Address:** Australias 48, Rhodes
**Contact Phone:** 2241070510
**Email:** info@studioonerodos.gr

---

### LARISA
**Address:** Rousvelt 12, 41222
**Contact Phones:** 6976799828
**Email:** spirosgo@gmail.com

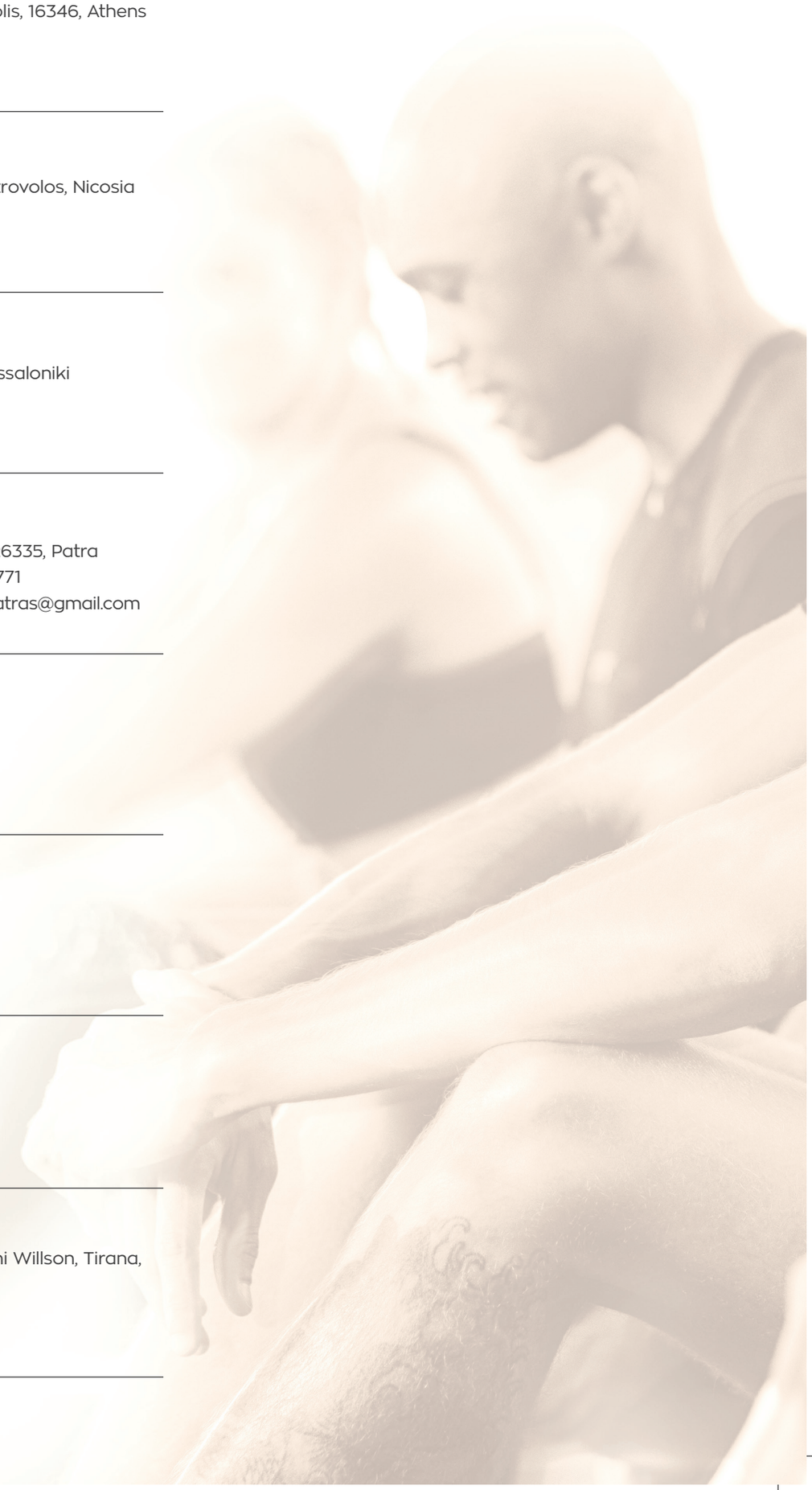
---

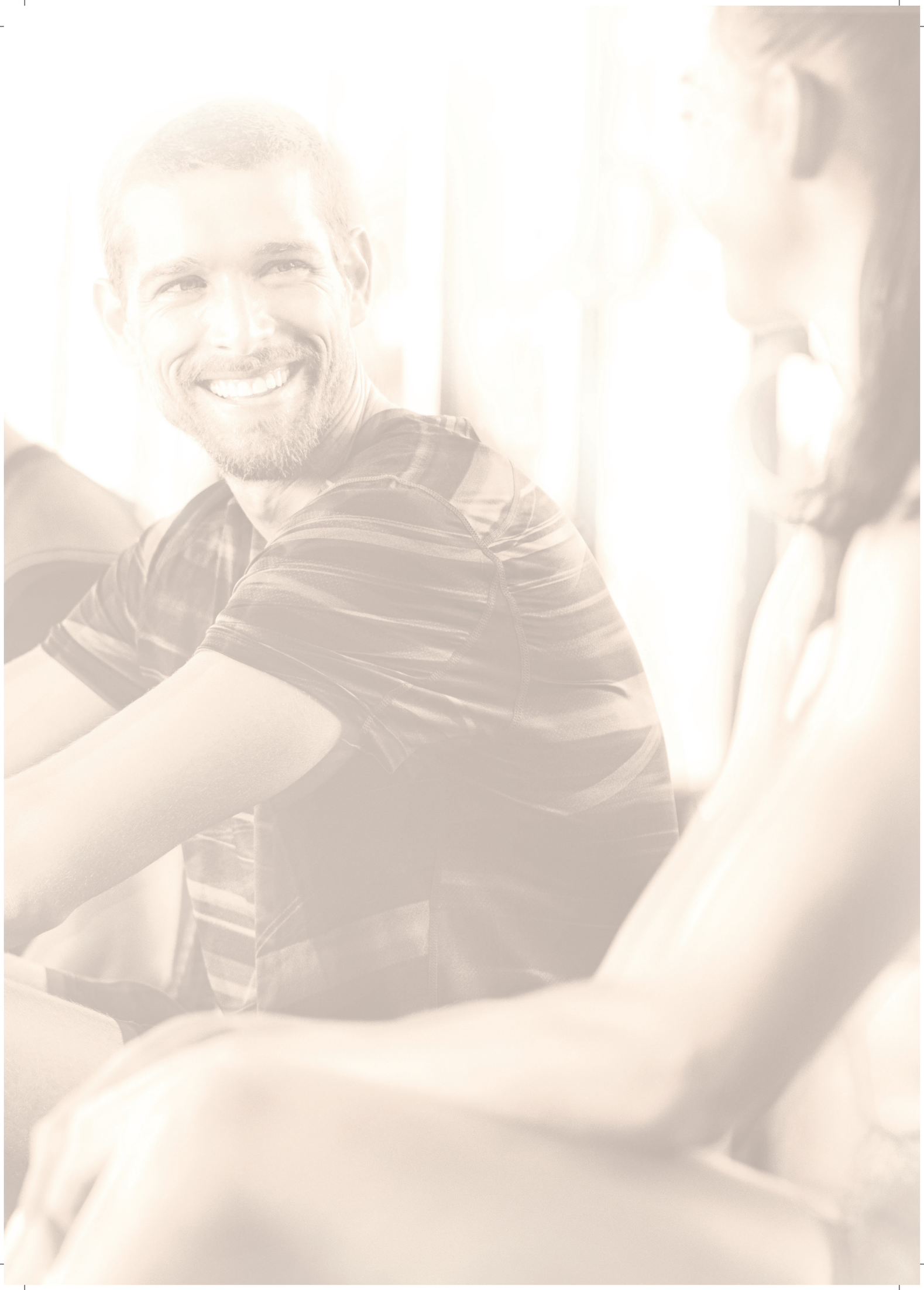
### CHANIA
**Address:** Chania, Aristotelous 39
**Contact Phone:** 28210 64199
**Email:** fmotivation@gmail.com

---

### TIRANA
**Address:** Rruga "Ymer Kurti", near Sheshi Willson, Tirana, Albania
**Contact Phone:** 0697080301
**Email:** studioonealbania@gmail.com

---





# NOW

IS YOUR TIME

studiOne SPORTS & FITNESS SCHOOL

by ΩMEGA ACADEMY