

www.alterlife.gr

ΑΛΛΑΞΕ ΖΩΗ

ΔΩΣΕ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΟΥ
ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΟΥ ΤΗΣ ΑΞΙΖΕΙ!



ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

SCHOOL

ΑΠΟΣΤΟΛΗ

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΠΟΛΙΤΩΝ ΜΑΣ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΤΗΣ ΟΦΕΛΗ, ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΕΤΣΙ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΟΣΩΝ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ΜΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΜΟΡΦΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ.

ΟΡΙΣΜΟΣ ALTERLIFE

ALTERLIFE σημαίνει εναλλακτική - νέα ζωή, σηματοδοτεί την μετάβαση σε μια άλλη κατάσταση, εκεί που ο πόνος, η αδυναμία, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, οι περιορισμοί που σε κρατούν μακριά από τα όνειρά σου δεν υπάρχουν πια. Στην ALTERLIFE αλλάζεις φιλοσοφία, προτεραιότητες, στάση απέναντι στο σώμα & τον εαυτό σου, απέναντι στη ζωή.

ALTERLIFE ΔΥΝΑΜΗ

25

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

500

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

400

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

26.000

ΕΝΕΡΓΑ ΜΕΛΗ

ALTERLIFE

ALTERLIFE

ALTERLIFE SCHOOL

ΟΡΙΣΜΟΣ ALTERLIFE SCHOOL

Το ALTERLIFE SCHOOL είναι η προσπάθεια της ALTERLIFE να μεταλαμπαδέσει την τεράστια τεχνογνωσία και εμπειρία που συγκεντρώνει καθημερινά γυμνάζοντας με ασφάλεια τα 20.000+ μέλη της. Οι Αρχιγυμναστές και η Τεχνική Διεύθυνση της ALTERLIFE σε συνεργασία με το ALTERLIFE SCHOOL έχουν δύο βασικές στρατηγικές κατευθύνσεις:

- Να διασφαλίσουν την τεχνικά άρτια & ασφαλή προπόνηση των μελών μας.
- Να προετοιμάσουν τις νέες γενιές επαγγελματιών γυμναστών.

ΓΙΑΤΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ?

Κανείς δεν μπορεί να υποτιμήσει την δύναμη της αποκτηθείσας γνώσης και την σημασία της στην εξέλιξη κάποιου τόσο ως άνθρωπος όσο και ως επαγγελματίας. Είτε πρόκειται για μεταπτυχιακές σπουδές – on site ή από απόσταση είτε για εξάμηνα ή μικρότερα courses είτε για απλά σεμινάρια 4 – 8 ωρών.

Η δια βίου μάθηση έχει πλέον μετατραπεί από πολυτέλεια σε αναγκαιότητα. Οι ακαδημαϊκές σπουδές είναι η βάση, αλλά κανείς δεν μπορεί να μείνει μόνο εκεί αν θέλει να παραμένει ανταγωνιστικός και να παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στο industry που δραστηριοποιείται. Ειδικά σε επαγγελματικούς κλάδους τόσο δυναμικούς, που τα νέα δεδομένα, οι νέες τεχνικές και πρακτικές αλλάζουν τους συσχετισμούς δυνάμεων συνεχώς.

ΓΙΑΤΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ALTERLIFE?

Το ALTERLIFE SCHOOL, η Τεχνική Διεύθυνση και οι αρχιγυμναστές μας, αναλαμβάνουν να σας μεταδώσουν όχι απλή ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΓΝΩΣΗ, αλλά εκείνη την ιδανική μίξη τεχνογνωσίας και εμπειρίας που σε συνδυασμό με το «on the job practice» θα σας δώσει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην αγορά εργασίας. Σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά τις γνώσεις που έχει κανείς αποκτήσει αποφοιτώντας από τη Γυμναστική Ακαδημία, αλλά έρχεται να τις συμπληρώσει και να τις αναδείξει.

Η Τεχνική Διεύθυνση της ALTERLIFE ενημερώνεται διαρκώς για όλες τις νέες state of art μεθόδους και τεχνικές άσκησης παγκοσμίως, για να τις ενσωματώσει στις υπηρεσίες των γυμναστηρίων μας και στη συνέχεια να ετοιμάσει τα νέα εκπαιδευτικά προγράμματα του ALTERLIFE SCHOOL.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ALTERLIFE



PILATES MAT & REFORMER SEMINARS

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΠΟΥ ΣΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΕΙ
ΣΕ ΔΥΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ:
PILATES MAT & PILATES REFORMER**

ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ PILATES MAT & REFORMER INSTRUCTOR, ΣΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΥΜΕ ΕΙΣ ΒΑΘΟΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΔΩΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ ΣΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ JOSEPH PILATES.



ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

4 ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Ειδική ανατομία για pilates
2. Ιστορία και αναφορά στον πλήρη εξοπλισμό της μεθόδου
3. Μέθοδος MAT
4. Μέθοδος REFORMER



ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ & ΠΟΤΕ

80 HRS / 100 HRS

Σε τακτικά προγραμματισμένα courses
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ / ΙΟΥΝΙΟ / ΟΚΤΩΒΡΙΟ



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

- _ Βασική φυσική κατάσταση
- _ Βεβαίωση γιατρού



ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- _ Pilates Instructor
- _ Αθλητές
- _ Προπονητές
- _ Φυσιοθεραπευτές
- _ Όσους θέλουν να εξασφαλίσουν μια καριέρα στο χώρο του fitness



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Θα μπορείς να εργαστείς

- _ Σαν Trainer του προγράμματος LOVE YOUR BODY και σε ομαδικά προγράμματα PILATES MAT στην ALTERLIFE
- _ Σαν PILATES MAT & REFORMER INSTRUCTOR σε οποιοδήποτε γυμναστήριο.
- _ Σε Pilates Studios
- _ Σε Κέντρα Φυσιοθεραπείας
- _ Σε Spa
- _ Σε δικό σου χώρο



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΙΕΚ ΑΚΜΗ / ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ. / Σ.Ι.Γ.Α.



FUNCTIONAL TRAINING SEMINARS

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!

ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΘΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ, ΤΑ ΟΦΕΛΗ, ΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ FUNCTIONAL TRAINING, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.



ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

7 ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Ανατομία, προπονητική & φυσιολογία
2. Λειτουργική προπόνηση - εξοπλισμός
3. Bodyweight Training
4. Kettlebell Training
5. BOSU
6. Προπόνηση με ιμάντες (TRX)
7. Προπονητικά πρωτόκολλα γυμναστηρίου



ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ & ΠΟΤΕ

60 HRS / 80 HRS

Σε τακτικά προγραμματισμένα courses
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ / ΙΟΥΝΙΟ / ΟΚΤΩΒΡΙΟ



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

- _ Βασική φυσική κατάσταση
- _ Βεβαίωση γιατρού



ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- _ Αθλητές
- _ Προπονητές
- _ Φυσιοθεραπευτές
- _ Όσους θέλουν να εξασφαλίσουν μια καριέρα στο χώρο του fitness



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

- _ Θα μπορείς να εργαστείς σας Trainer των προγραμμάτων EMPOWER YOURSELF & TOTAL MAKE OVER της ALTERLIFE.
- _ Σαν προπονητής λειτουργικής προπόνησης σε οποιοδήποτε γυμναστήριο.



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΙΕΚ ΑΚΜΗ / ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ. / Σ.Ι.Γ.Α.



PERSONAL TRAINING SEMINARS

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΣΤΗΝ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!**

ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ,
ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΜΒΑΘΥΝΟΥΝ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΟΥ, ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ
ΔΥΝΑΤΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΟΥ.



ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Ανατομία, προπονητική & φυσιολογία
2. Ασκήσεις με ελεύθερα βάρη & Weight Lifting
3. Εισαγωγή στη λειτουργική προπόνηση - εξοπλισμός
4. Bodyweight Training
5. Τραυματισμοί και χρόνιες παθήσεις
6. Διατροφή - Αθλητική Διατροφή
7. Προπόνηση αερόβιας ικανότητας
8. Ασφάλεια στην προπόνηση + **ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ**



ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ & ΠΟΤΕ

150 HRS

Σε τακτικά προγραμματισμένα courses
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ / ΜΑΪΟ / ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

- _ Βασική φυσική κατάσταση
- _ Βεβαίωση γιατρού



ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- _ Αθλητές
- _ Προπονητές
- _ Φυσιοθεραπευτές
- _ Όσους θέλουν να εξασφαλίσουν
μια καριέρα στο χώρο του fitness



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Θα μπορείς να εργαστείς

- _ Σαν Trainer των προγραμμάτων EMPOWER YOURSELF & TOTAL MAKE OVER της ALTERLIFE.
- _ Σαν προπονητής εξατομικευμένης προπόνησης σε οποιοδήποτε γυμναστήριο.
- _ Σε Crossfit areas / Πολυδύναμα κέντρα
- _ Σε κέντρα Φυσικοθεραπείας
- _ Σε Spa
- _ Σε δικό σου χώρο ως Personal Trainer



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΙΕΚ ΑΚΜΗ / ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ. / Σ.Ι.Γ.Α.

**ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ ΜΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΑΡΙΕΡΑ
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ FITNESS?
Η ALTERLIFE ΕΧΕΙ ΠΡΟΣΛΑΒΕΙ ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ
ΧΡΟΝΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 200 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ!**

**ΞΕΚΙΝΑ ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΑΛΛΑ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΒΗΜΑ:
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ ΣΤΟ ALTERLIFE SCHOOL. ΜΗΝ ΧΑΝΕΙΣ ΑΛΛΟ ΧΡΟΝΟ!
ΓΙΝΕ ΤΩΡΑ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.
ΔΟΥΛΕΨΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ.
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ ΣΥΝΕΧΩΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥΣ!**

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE



ALTERLIFE SCHOOL

T 6949 203920 | E edu@alterlife.gr
www.alterlife.gr/alterlife-school