



**Ζ' ΕΝΩΣΗ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ**  
Μέλος της Ελληνικής Φίλαθλης Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Α.)

ΑΡ. ΠΡ. 57

Ηράκλειο 29-10-2019

**ΠΡΟΣ:**

Κάθε ενδιαφερόμενο

Η ACE Tennis Academy υπό την αιγίδα της Ζ' Ένωση Φιλάθλων Σωματείων Αντισφαίρισης Κρητής διοργανώνει εκπαιδευτικό σεμινάριο " **FITNESS ON COURT**" με εισηγητή τον Dario Novak, το Σάββατο 30 Νοεμβρίου και την Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2019 στις εγκαταστάσεις της ACE TENNIS ACADEMY (Ηρακλή 97, Κορώνη Μαγαρά)

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί για δεύτερη φορά στην Ελλάδα, το 1ο πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα στο χώρο του Vouliagmeni tennis club το 2ήμερο 7 & 8 Σεπτεμβρίου και στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία.

Επειδή έχει αποδειχτεί ότι το fitness έχει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των αθλητών, το συγκεκριμένο εργαστήριο τένις, είναι απαραίτητο για κάθε προπονητή τένις, προπονητή συναρμοστικών ικανοτήτων, γυμναστή, προσωπικό γυμναστή, φυσικοθεραπευτή, ιατρό, χειροπράκτη, ή άλλους ειδικούς που εργάζονται με αθλητές τένις όλων των επιπέδων.

Το πρόγραμμα αναφέρεται σε 12 key areas, συμπεριλαμβανομένης μιας εκτεταμένης εξέτασης για την εξασφάλιση της γνώσης των ειδικών πληροφοριών για το τένις.

**Key areas:**

1. Testing , Screening & Assessment
2. Tennis Specific Endurance
3. Resistance Training
4. Tennis Movement
5. Flexibility
6. Periodization & Planning
7. Injury Prevention
8. Injury Prevention & Tennis Medicine
9. Young Athletes
10. Female Athletes
11. Older Athletes
12. Nutrition

Ακολουθεί αναλυτικό πρόγραμμα:

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:****Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2019****09 :00 09:30** Προσέλευση εγγραφές**09 :30 11:30** Dario Novak (court)**11:30 12 :00** Snack**12 :00 13:30** Dario Novak (theory)**13:30 14:30** Lunch**14:30 16:00** Dario Novak (court)**Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2019****09 :00 11:00** Dario Novak (court)**11:00 11:30** Snack**11:30 13:00** Dario Novak (theory)**13:00 14:00** Lunch**14:00 15:30** Dario Novak (court)

Το κόστος συμμετοχής είναι 90 (ενενήντα) ευρώ και περιλαμβάνει

**Πακέτο συμμετοχής 90 ευρώ (10 ώρες με Dario Novak 7 ώρες γήπεδο & 3 θεωρία)**

- Lunch & snack included
- Πιστοποιητικό παρακολούθησης απ' τον Ευρωπαϊκό οργανισμό fitness
- Πιστοποιητικό παρακολούθησης απ' την Ζ' Ένωση
- Συμμετοχή επίλεκτων αθλητών της ένωσης στο δωρο on court πρόγραμμα
- USB stick με όλες τις διαφάνειες (200)
- Folder με μπλοκ σημειώσεων
- T Shirt σεμιναρίου
- 10% έκπτωση σε εγγραφές των 2 ατόμων (ιδίου σωματείου)

Το κόστος συμμετοχής θα εισπραχθεί από την ACE TENNIS ACADEMY για την κάλυψη των εξόδων και η Ζ' Ένωση δεν θα έχει **KANENA** οικονομικό όφελος από το παραπάνω σεμινάριο.

Δηλώσεις συμμετοχής στον κ. Καρατζόγλου Αργύρη τηλ. 6948473045 email: [argiris@acetennis.gr](mailto:argiris@acetennis.gr) έως **την Δευτέρα 25 Νοεμβρίου 2019**

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

Κωνσταντίνος Μπόγρης

Παντελής Σταυρουλάκης