

**TRX**

Suspension Training® Course



Ιστορία και προέλευση του TRX Suspension Training.

Πλεονεκτήματα και μοναδικά χαρακτηριστικά του TRX Suspension Training.

Εγκατάσταση και βασική χρήση του TRX Suspension Trainer.

Εκμάθηση και εφαρμογή της νέας κατηγορίας προπόνησης για διάφορους πληθυσμούς και προπονητικούς στόχους.

Θεωρία και πρακτική ασκήσεων με το TRX.

Προσαρμογή του TRX Suspension Training για διαφορετικά προπονητικά επίπεδα.

Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης & προπόνησης με το TRX.



ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 9:30-17:30

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ - ΩΡΑ

EVATHLON FITNESS CLUB

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Αθηνών 5- Ριον Πάτρας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

6974819762 ΖΕΡΒΑΣ ΑΝΤΩΝΗΣ antoniszervas@a2zfitness.gr

6944757722 ΜΠΕΡΕΤΣΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ jbv00@yahoo.gr

6944302064 ΜΠΕΤΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

**EV**  
athlon  
total fitness

**a2z**  
fitness

Επίσημος αντιπρόσωπος της TRX στην Ελλάδα

Το Σεμινάριο TRX Suspension Training απευθύνεται σε όλους τους Personal Trainers και Fitness Coaches που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη μοναδικότητα και την αποτελεσματικότητα αυτής της καινούργιας επαναστατικής προπονητικής μεθόδου και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους με ασκήσεις και προγράμματα γυμναστικής .

Διεξάγεται από την A2Z Fitness, επίσημο αντιπρόσωπο της TRX στην Ελλάδα σε συνεργασία με το γυμναστήριο EVATHLON

Η παρουσίαση του σεμιναρίου θα γίνει από τον Αντώνη Ζέρβα, master trainer της TRX στην Ευρώπη

**Συνοδευτικό εκπαιδευτικό υλικό:** Αναλυτικό εγχειρίδιο στην αγγλική γλώσσα

**Πιστοποιητικό Συμμετοχής:** Μετά την ολοκλήρωση του Σεμιναρίου, όλοι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν το επίσημο **"Certificate of Completion"** από τη μητρική αμερικανική εταιρεία TRX Training που θα πιστοποιεί την αναγνώριση των συμμετεχόντων ως "TRX Suspension Training Professionals"

**Προσφορά TRX:** Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν το TRX Suspension Trainer την ημέρα της εκπαίδευσης σε μειωμένη συμφέρουσα τιμή.

**Κόστος Σεμιναρίου:** 250 €

Για όσους δηλώσουν συμμετοχή μέχρι Τετάρτη 09.09.2013 Ειδική Τιμή 195€

## **Δεκτές πιστωτικές κάρτες**

**Κατάθεση Προκαταβολής:** ΤΡΑΠΕΖΑ MILLENNIUM BANK,

No λογ/σμου: 0005876638,

IBAN GR430380147000000005876638, ΑΝΤΩΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ

