**Ημερίδα Προπονητικής**

**Κυριακή 03 Μαρτίου 2024**

**Η Γ΄ Ένωση Σωματείων Αντισφαίρισης Κεντροδυτικής Μακεδονίας**

**διοργανώνει ημερίδα - σεμινάριο με θέμα :**

**Α.** «Φυσική κατάσταση στο tennis : Προθέρμανση και αποθεραπεία»,

θεωρία και γήπεδο, **με εισηγητή τον Γιώργο Πετρακόπουλο, Πτυχ. ΤΕΦΑΑ/ Fitness Trainer**

**Β.** «H φυσιοθεραπεία στο tennis, πρόληψη - αποκατάσταση»,

θεωρία και γήπεδο**, με εισηγητή τον Απόστολο Μιχαλάκα, Φυσιοθεραπευτής Εθνικής Ανδρών**

**Γ.** «Διατροφή στο tennis»,

 θεωρία **με εισηγητή τον Αργύρη Θεοδοσίου Phd, MNsc, ΕΕΠ/ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ**

«Εργογόνα βοηθήματα στο tennis»

 Θεωρία, **με εισηγήτρια την Κυριακή Καραμούκα, Υποψ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ**

**Τόπος διεξαγωγής :** Katerini Tennis Club – Γανόχωρα Κατερίνης

**Ημερομηνία :** Κυριακή 03 Μαρτίου 2024

**Δηλώσεις συμμετοχής :** gesoakdm@gmail.com και τηλ. 6936 555074 Αδαλόγλου Μιχαήλ

**Κόστος συμμετοχής :** 35,00 €, αθλητές και φοιτητές 20,00 €.

(πληρωμή στο χώρο και την ημέρα της ημερίδας).

**Ώρα προσέλευσης** : 09.00 έως 09.30.

**ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

ΗΜΕΡΙΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ Γ ΕΝΩΣΗΣ

**Κυριακή 03 Μαρτίου 2024**

Α**.** «Φυσική κατάσταση : Προθέρμανση και αποθεραπεία»,

Β. «H φυσιοθεραπεία στο tennis, πρόληψη - αποκατάσταση»,

Γ. «Διατροφή στο tennis» και «Εργογόνα βοηθήματα στο tennis»

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ:

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ: ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ TENNIS :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ : e-mail

ΠΕΡΙΟΧΗ : Τ.Κ. :

ΤΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: e-mail:

ΤΗΛ. ΕΡΓΑΣΙΑΣ : Fax:

ΚΙΝΗΤΟ: ΤΗΛ. ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.: