

FRIDAY	MODULE	CONTENT
9:00 – 11:00	Obesity and Weight Management Exercise Specialist <i>Module 1 – Theory</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 Fitness professionals and the fight against obesity</li> <li>1.2 Definition, diagnosis, causation and pathophysiology of obesity</li> <li>1.3 Epidemiology overview and role of genetics</li> <li>1.4 Exercise guidelines of cardiovascular exercise training in overweight/obese adults</li> <li>1.5 Exercise guidelines of resistance training in overweight/obese adults</li> <li>1.6 Research findings on different exercise modalities in the treatment of obesity</li> <li>1.7 SMART goal setting and health promotion</li> <li>1.8 Motivational and coaching techniques</li> </ul>
11:15 – 13:30	Obesity and Weight Management Exercise Specialist <i>Module 2 – Practice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Medical and health history appraisal</li> <li>2.2 Fitness assessments protocols</li> <li>2.3 Warm-up drills</li> <li>2.4 Stability and mobility drills</li> <li>2.5 Exercise engagement strategies</li> <li>2.6 Fitness games</li> <li>2.7 Partner exercises</li> <li>2.8 Assisted resistance training</li> <li>2.9 Exercise progressions and modifications</li> </ul>
13:30 – 14:30	BREAK	
14:30 – 16:30	Obesity and Weight Management Exercise Specialist <i>Module 3 – Practice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1 Program design and implementation</li> <li>3.2 Traditional training modalities for overweight/obese adults</li> <li>3.3 High-intensity interval training for overweight/obese adults</li> <li>3.4 Combined and functional training for overweight/obese adults</li> <li>3.5 Instruction, execution and modification of exercise protocols</li> <li>3.6 Recommended science-based training routines for overweight/obese adults</li> </ul>
16:45 – 18:30	Obesity and Weight Management Exercise Specialist <i>Module 4 – Theory</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Small-group, hybrid training regimens for overweight/obese adults</li> <li>4.2 Case studies</li> <li>4.2 Roundtable discussion</li> <li>4.3 Recap quizzes</li> <li>4.4 Review and summary</li> </ul>



SATURDAY	CONFERENCE – PRACTICAL	ADONIS	ZEUS – THEORITICAL
9:00 – 9:30	Panel Discussion: Exercise is Medicine		
9:40 – 10:30	Δυναμική προθέρμανση για υγεία και απόδοση στο γήπεδο και το γυμναστήριο (Π) <i>Alexis Batrakoulis</i>	5 Game-Changing Biceps Training Tips (P) <i>Nick Tumminello</i>	Προπονητικά Φορτία (Θ) <i>Petros Syrakopoulos</i>
10:40 – 11:30	Cognitive Agility (P) <i>Michael Cummings</i>	Σχεδιασμός προγραμμάτων διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης για υγεία (Θ) <i>Alexis Batrakoulis</i>	Πως το φαινόμενο του Post-activation Performance Enhancement (PAPE), μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της απόδοσης (Θ) <i>Spyros Methenitis</i>
11:40 – 12:30	Athletic Intelligence (P) <i>Michael Cummings</i>	The Perfect Workout Template for Personal and Small Group Training (T) <i>Nick Tumminello</i>	Ανορθόδοξες Δίαιτες & Μαγικές Διατροφές. Μύθοι & Αλήθειες (Θ) <i>Stamatis Mourtakos</i>
12:30 – 13:30	BREAK		
13:30 – 14:20	Μυϊκή Ενδυνάμωση (Π) <i>Petros Syrakopoulos</i>	Top Resistance Band Circuits (P) <i>Nick Tumminello</i>	Η τέχνη και η επιστήμη στην καθοδήγηση των ειδικών πληθυσμών (Θ) <i>Alexis Batrakoulis</i>
14:30 – 15:20			Performance Specialist – Solving performance problems, faster than your opponent (T) <i>Michael Cummings</i>
15:30 – 16:20	SPEED – Acceleration & 1st step Quickness (P) <i>Michael Cummings</i>	Ολιστική προπόνηση πυρήνα για τον καθημερινό πελάτη (Π) <i>Alexis Batrakoulis</i>	Νέες έρευνες για το ρόλο του μυϊκού ιστού και πως μπορεί να επηρεάσει την υγεία των ασκούμενων (Θ) <i>Spyros Methenitis</i>



SUNDAY	CONFERENCE – PRACTICAL	ADONIS	ZEUS – THEORITICAL
9:00 – 9:30	Panel Discussion: Continuing Education		
9:40 – 10:30	The Perfect Warm-Up Formula (P) <i>Nick Tumminello</i>	Reformer Progression, from A to Z (P) <i>Pantazopoulou Christina</i>	Ανάπτυξη Μυϊκής Δύναμης και Ισχύος στο Γυμναστήριο (Θ) <i>Zaras Nikolas</i>
10:40 – 11:30	Βελτίωση της Τεχνικής στην Ολυμπιακή Άρση Βαρών (Π) <i>Valerios Leonidis</i>		The Art of Coaching (T) <i>Michael Cummings</i>
11:40 – 12:30		Creative Matwork: Pilates Flow with Props (P) <i>Pantazopoulou Christina</i>	How To Create Programs Your Clients Will Love And Keep Them Progressing (T) <i>Nick Tumminello</i>
12:30 – 13:30		BREAK	
13:30 – 14:20	Performance Stacking (P) <i>Michael Cummings</i>	Creative Matwork: Pilates Flow with Props (P) <i>Pantazopoulou Christina</i>	Στρατηγικές Άμεσης Ενίσχυσης της Απόδοσης πριν τον Αγώνα (Θ) <i>Zaras Nikolas</i>
14:30 – 15:20	7 Game-Changing Glute Training Tips (P) <i>Nick Tumminello</i>	Mobility Specialist: Roll the brain, not the muscle (P) <i>Michael Cummings</i>	Πως μπορούμε μέσω της προπόνησης αντιστάσεων, να βελτιώσουμε την αερόβια ικανότητα (Θ) <i>Spyros Methenitis</i>
15:30 – 16:20			Υπεράνθρωποι. Μύθος ή Πραγματικότητα (Θ) <i>Stamatis Mourtakos</i>