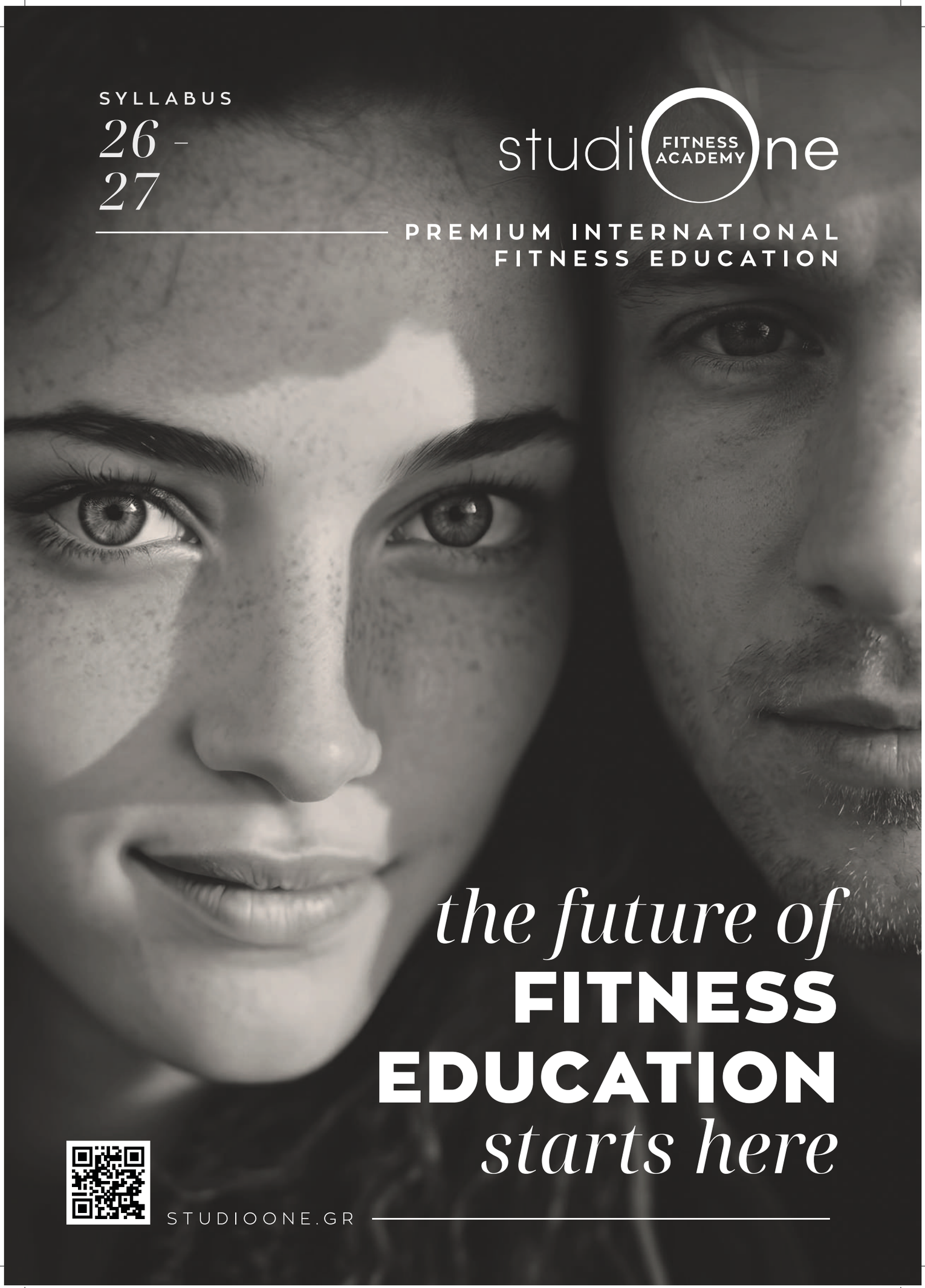

SYLLABUS
26 -
27
studi FITNESS ACADEMY ne
PREMIUM INTERNATIONAL
FITNESS EDUCATION
the future of
FITNESS
EDUCATION
starts here
STUDIOONE.GR



Καλωσορίσατε στο Studio One.

Δημιουργήσαμε το Studio One με ένα ξεκάθαρο όραμα:
να προσφέρουμε κάτι περισσότερο από εκπαίδευση.

Να δημιουργήσουμε έναν χώρο όπου η γνώση, η εξέλιξη και η προσωπική ανάπτυξη συναντούν την πραγματική επαγγελματική προοπτική.

Για περισσότερα από 20 χρόνια, βλέπουμε ανθρώπους να αλλάζουν πορεία ζωής, να ανακαλύπτουν τις δυνατότητές τους και να χτίζουν μια καριέρα μέσα από αυτό που αγαπούν πραγματικά.

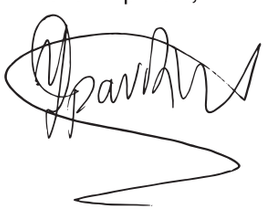
Στο Studio One πιστεύουμε στην ποιότητα, στη βαθιά γνώση, στις υψηλές αξίες και στην ουσιαστική σύνδεση με κάθε σπουδαστή μας.

Η αποστολή μας δεν είναι μόνο να παρέχουμε διεθνώς αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις και κορυφαία εκπαιδευτικά προγράμματα.

Είναι να εμπνέουμε ανθρώπους να εξελίσσονται, να αποκτούν αυτοπεποίθηση και να δημιουργούν ένα μέλλον γεμάτο δυνατότητες.

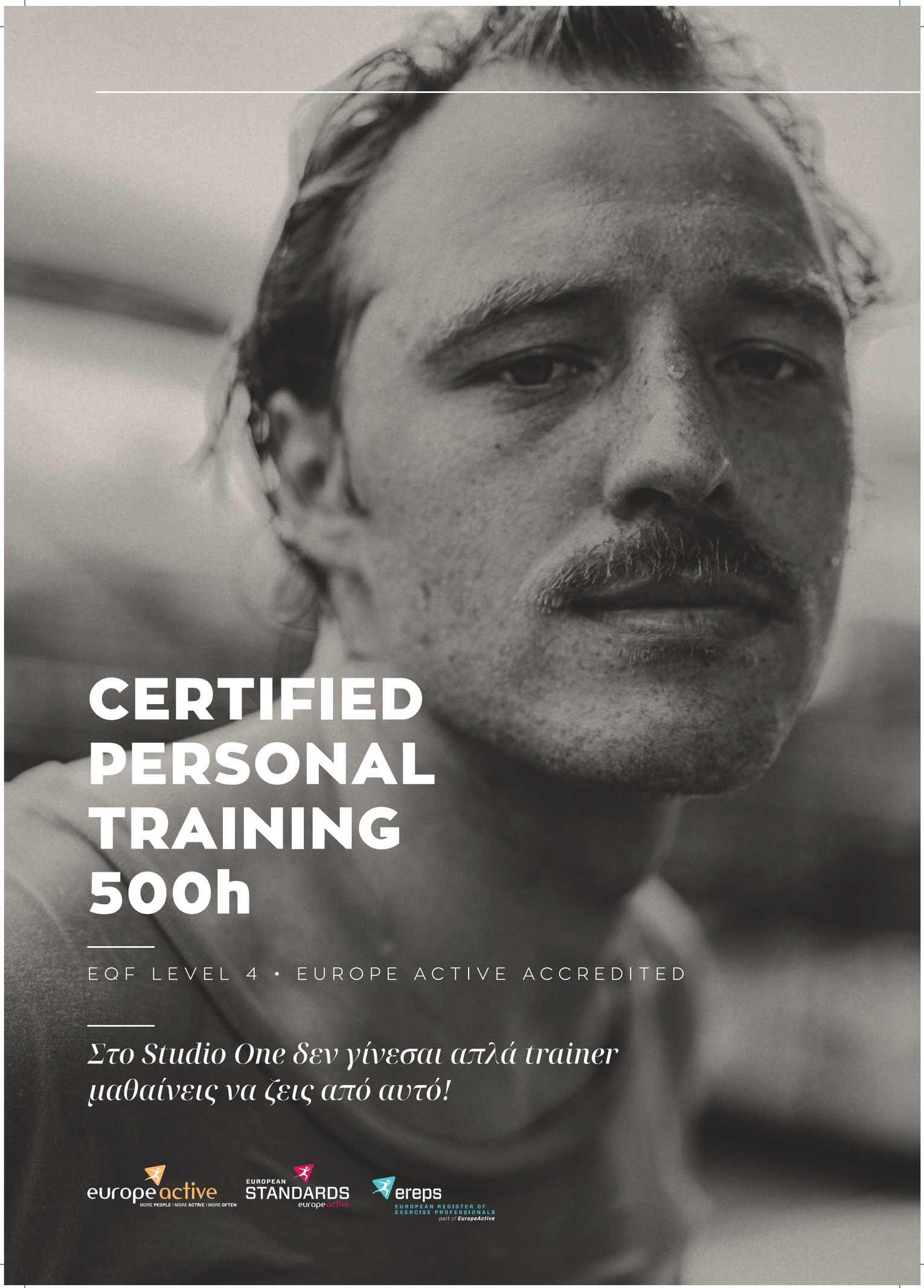
Σας ευχαριστούμε θερμά για την εμπιστοσύνη.

Με εκτίμηση,



Ioanna Drandaki, BSc, MSc, MSc
Studio One CEO

«Δεν δημιουργούμε απλώς επαγγελματίες.
Δημιουργούμε ανθρώπους με γνώση,
αυτοπεποίθηση και πραγματική προοπτική ζωής.»



CERTIFIED PERSONAL TRAINING 500h

EQF LEVEL 4 • EUROPE ACTIVE ACCREDITED

Στο Studio One δεν γίνεσαι απλά trainer μαθαίνεις να ζεις από αυτό!

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROPEAN STANDARDS
europe active

ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ PERSONAL TRAINER

Ένα πλήρες πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης που συνδυάζει επιστημονική γνώση, πρακτική εφαρμογή και επαγγελματικές δεξιότητες. Στόχος είναι η δημιουργία ενός σύγχρονου Personal Trainer που μπορεί να αξιολογεί, να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να εξελίσσει ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης και coaching.

Βασικές Αρχές Αθλητικής Επιστήμης
- Λειτουργική Ανατομική
- Εμβιομηχανική & Κινητική Μάθηση
- Εργοφυσιολογία
- Αρχές Προσαρμογής, Αποκατάστασης & Κόπωσης

Αξιολόγηση & Σχεδιασμός Προπόνησης
- Αξιολόγηση Υγείας & Φυσικής Κατάστασης
- Ανάλυση Σύστασης Σώματος
- Ανάλυση Κίνησης & Τεχνική Ασκήσεων
- Σχεδιασμός Προγραμμάτων & Περιοδικότητα
- Αρχές Προοδευτικότητας & Διαχείριση Αποκατάστασης
- Επιστημονικά Τεκμηριωμένες Μέθοδοι Προπόνησης

Εφαρμοσμένη Προπονητική
- Προπόνηση Αντιστάσεων
- Προπόνηση Δύναμης & Υπερτροφίας
- Προπόνηση Κινητικότητας
- Καρδιοαναπνευστική Προπόνηση
- Πρόληψη Τραυματισμών & Τροποποίηση Ασκήσεων
- Προπόνηση Ειδικών Πληθυσμών

Διατροφή & Coaching Lifestyle
- Βασικές Αρχές Διατροφής
- Συμπληρώματα Διατροφής
- Στρατηγικές Διαχείρισης Σωματικού Βάρους
- Συμπεριφορά Ασκούμενου & Προσκόλληση στην Άσκηση
- Coaching Communication & Lifestyle Support

Επαγγελματική Εξέλιξη
- Δεξιότητες Coaching & Επικοινωνία με Πελάτες
- Personal Branding & Digital Presence
- Εργαλεία AI για Coaching & Επαγγελματική Εξέλιξη
- Βασικές Αρχές Marketing & Πωλήσεων
- Online Coaching & Client Management
- Επαγγελματική Δεοντολογία & Όρια Επαγγελματικής Πρακτικής

Ασφάλεια & Πρακτική Εφαρμογή
- ΚΑΡΠΑ & Διαδικασίες Έκτακτης Ανάγκης
- Πρακτικά Coaching Labs
- Case Studies & Προπονητικά Σενάρια

ΤΟΜΕΙΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ & ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ
- Cross training & Functional Fitness
- Gymnastics & Καλλισθενική Προπόνηση
- Προπόνηση Ευπαθών Πληθυσμών
- Βελτιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης
- Running (Road, Trail & Ημιμαραθώνιος)
- Indoor Cycling
- Αθλητική Ψυχολογία & Coaching
- Εργομετρική Αξιολόγηση & Ερμηνεία Αποτελεσμάτων

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΒΑΡΔΑΒΑΣ ΝΙΚΟΣ, ΚΑΡΠΟΥΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
6 ΜΗΝΕΣ – 500 ΩΡΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
EUROPE ACTIVE, EREPS, EQF 4

TEACHER SPECIALIZATIONS

Personal Training 360°.
360° Education. 360° Technique. 360° Career Development.

ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ & ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Εξειδίκευση στις σύγχρονες αρχές προγραμματισμού για υπερτροφία και μυϊκή ανάπτυξη, με έμφαση στη μεταφορά της επιστημονικής βιβλιογραφίας στην καθημερινή προπονητική πράξη.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΒΑΡΔΑΒΑΣ ΝΙΚΟΣ

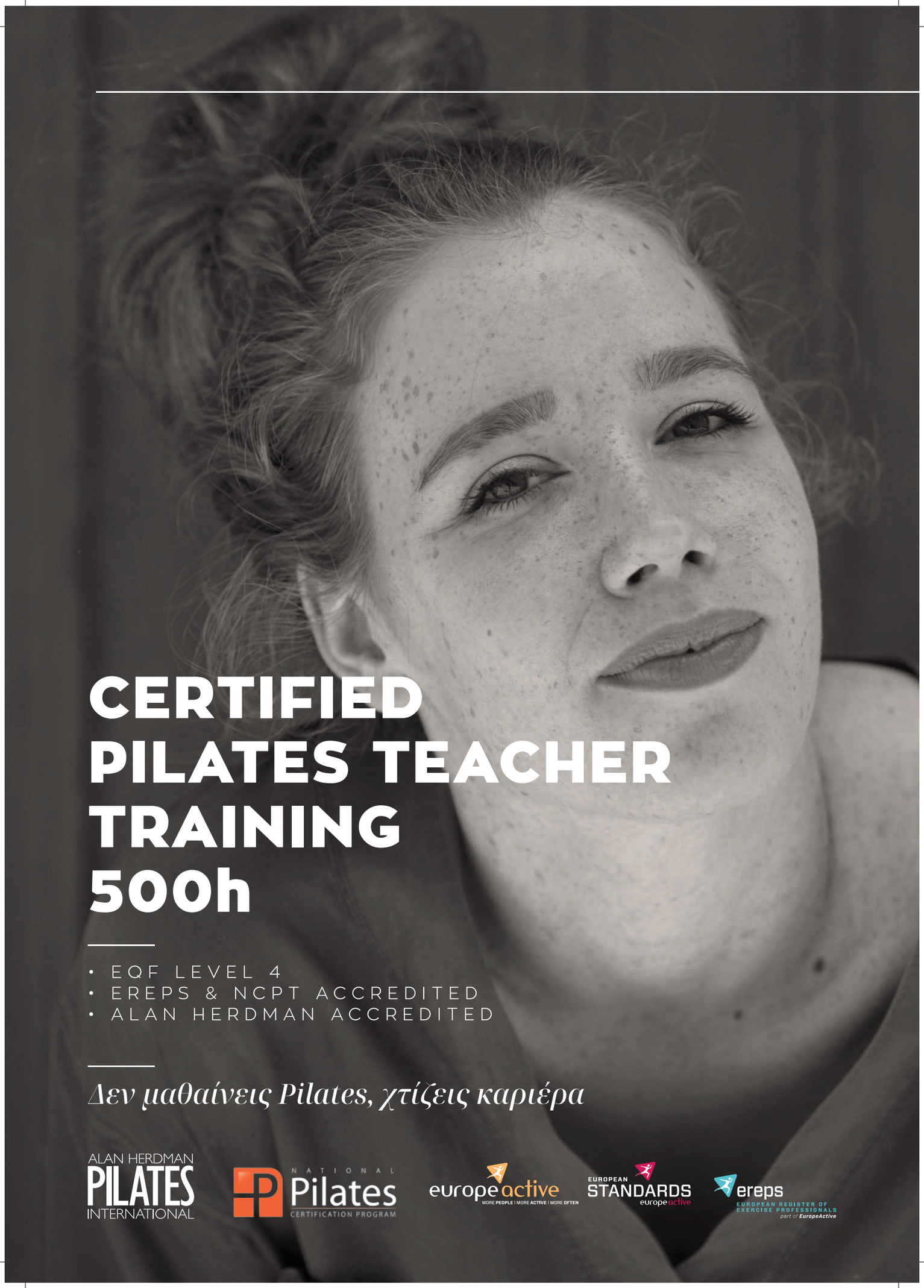
ΔΙΑΡΚΕΙΑ
20 ΩΡΕΣ

AI ΣΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ & ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ONLINE COACHING

Εξειδίκευση στη δημιουργία, οργάνωση και ανάπτυξη σύγχρονων υπηρεσιών online coaching. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να στήνουν ολοκληρωμένα online coaching συστήματα, να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τους πελάτες τους και να αξιοποιούν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης για αυτοματοποίηση διαδικασιών και βελτίωση της εμπειρίας coaching.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΒΑΡΔΑΒΑΣ ΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
20 ΩΡΕΣ


CERTIFIED
PILATES TEACHER
TRAINING
500h
• EQF LEVEL 4
• EREPS & NCPT ACCREDITED
• ALAN HERDMAN ACCREDITED
Δεν μαθαίνεις Pilates, χτίζεις καριέρα
ALAN HERDMAN
PILATES
INTERNATIONAL
NATIONAL
Pilates
CERTIFICATION PROGRAM
europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN
EUROPEAN
STANDARDS
europe active
ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ PILATES TRAINER

Το Δίπλωμα Pilates Teacher Training του Studio One δημιουργήθηκε για να σε εκπαιδεύσει ώστε να μπορείς να αξιολογείς, να σχεδιάζεις και να εφαρμόζεις αποτελεσματικά συνεδρίες Pilates για πραγματικούς ανθρώπους, με διαφορετικές ανάγκες, στόχους και κινητικά χαρακτηριστικά. Συνδυάζει την Classical και Contemporary προσέγγιση του Pilates, με έμφαση στη λειτουργική κίνηση, στην ποιότητα της διδασκαλίας και στην ασφάλεια.

Βασικές Αρχές Κίνησης & Pilates Science
- Λειτουργική Ανατομική & Κινησιολογία
- Αρχές Στάσης Σώματος, Ευθυγράμμισης & Αναπνοής
- Κινητικός Έλεγχος & Κινητική Μάθηση
- Βασικές Αρχές της Μεθόδου Pilates

Foundations of Pilates Method
- Pre-Pilates
- Pilates Fundamentals
- Classical Pilates
- Contemporary Pilates
- Pilates με Props

Pilates Equipment
- Reformer
- Tower / Cadillac (Trapeze Table)
- Chairs
- Barrel & Spine Corrector
- Advanced Equipment Flow & Programming
- Ασφάλεια & Χρήση Εξοπλισμού

Pilates Practice & Programming
- Advanced Repertoire & Progressions
- Classical Approach (Joe's Mat, Props & Equipment, Ped-o-Pull)
- Progressions & Regressions Ασκήσεων
- Σχεδιασμός & Δομή Μαθήματος
- Προγραμματισμός Pilates για Διαφορετικά Επίπεδα
- Παρατήρηση Κίνησης & Διόρθωση Τεχνικής

Εξειδικευμένες Εφαρμογές Pilates
- Post Rehab Pilates
- Pre & Post Natal Pilates
- Pilates for Seniors

Coaching, Communication & Professional Development
- Μεθοδολογία Διδασκαλίας & Cueing Techniques
- Coaching Communication & Διαχείριση Πελατών
- Επαγγελματική Δεοντολογία & Studio Practice
- Personal Branding για Pilates Professionals
- Επαγγελματική Ανάπτυξη στον Χώρο του Pilates

Πρακτική Εκπαίδευση & Εφαρμοσμένη Διδασκαλία
- Practical Teaching Labs
- Supervised Teaching Practice
- Case Studies & Client Scenarios
- Πρακτικές Αξιολογήσεις
- ΚΑΡΠΑ & Διαδικασίες Έκτακτης Ανάγκης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΥ ΜΑΙΡΗ, ΚΑΡΠΟΥΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
6 ΜΗΝΕΣ – 500 ΩΡΕΣ

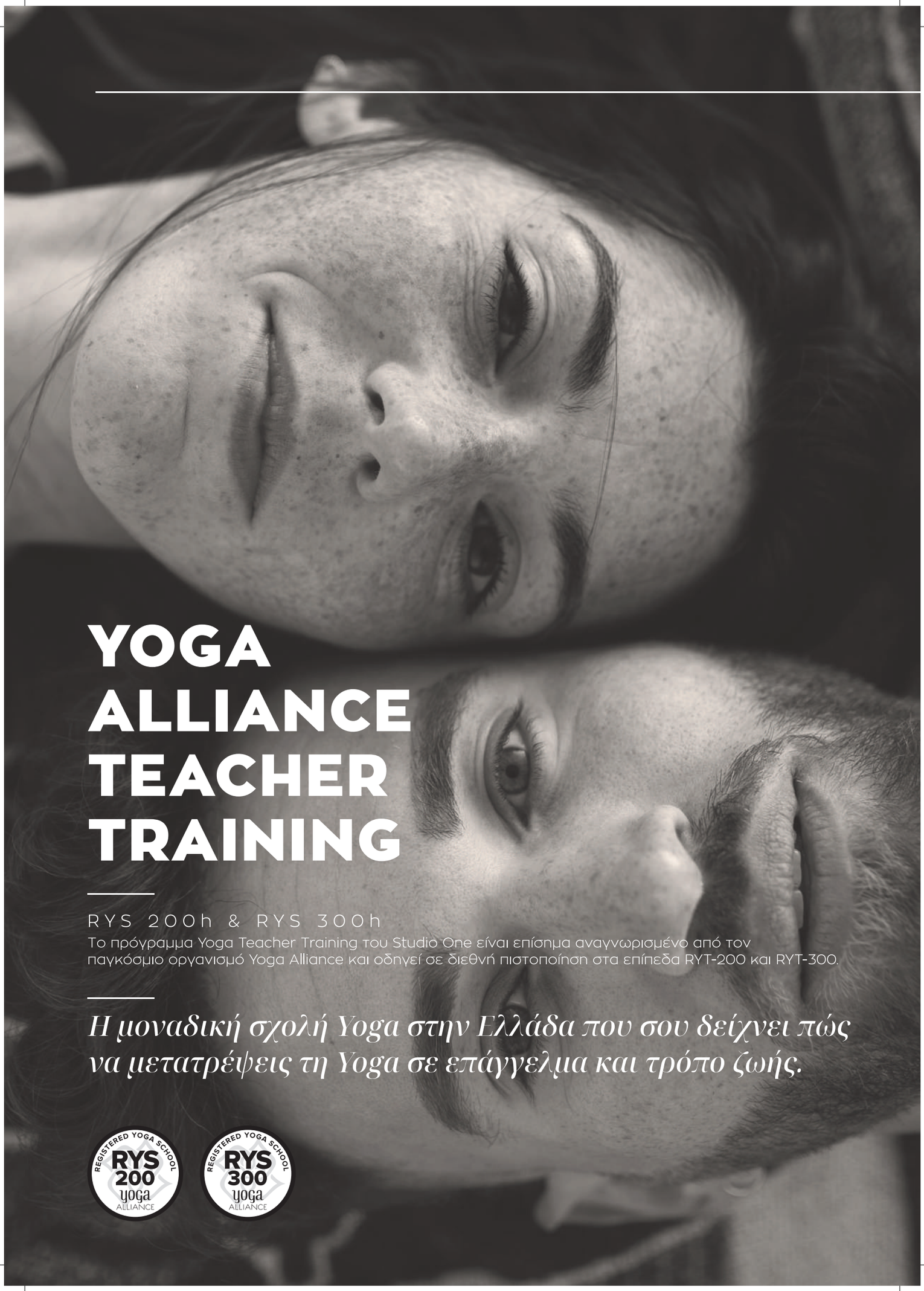
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
EUROPE ACTIVE, EREPS, EQF 4

TEACHER SPECIALIZATIONS

Pilates Training 360°.
360° Education. 360° Technique. 360° Career Development.

APPLIED TEACHING, ADAPTATION & MOVEMENT QUALITY

- Εφαρμοσμένη Αθλητική Επιστήμη
- Pilates & Mobility Flow
- Special Populations in Pilates: Applied Programming & Teaching
- Functional Integration in Pilates
- Applied Pilates Lab & Assessment


YOGA
ALLIANCE
TEACHER
TRAINING
RYS 200h & RYS 300h
Το πρόγραμμα Yoga Teacher Training του Studio One είναι επίσημα αναγνωρισμένο από τον παγκόσμιο οργανισμό Yoga Alliance και οδηγεί σε διεθνή πιστοποίηση στα επίπεδα RYT-200 και RYT-300.
Η μοναδική σχολή Yoga στην Ελλάδα που σου δείχνει πώς να μετατρέψεις τη Yoga σε επάγγελμα και τρόπο ζωής.
REGISTERED YOGA SCHOOL
RYS 200
yoga ALLIANCE
REGISTERED YOGA SCHOOL
RYS 300
yoga ALLIANCE

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ YOGA TRAINER

Το Δίπλωμα Yoga Teacher Training του Studio One δημιουργήθηκε για να σε εκπαιδεύσει ώστε να μπορείς να διδάσκεις ολοκληρωμένα και με αυτοπεποίθηση τη Yoga, συνδυάζοντας τη φιλοσοφική παράδοση της πρακτικής με τις σύγχρονες επιστήμες της κίνησης, της άσκησης και της εκπαίδευσης ενηλίκων. Το πρόγραμμα συνδυάζει παραδοσιακές και σύγχρονες προσεγγίσεις Yoga, με έμφαση στην ασφαλή διδασκαλία, στη σωστή καθοδήγηση, στη λειτουργική κίνηση και στην προσωπική ανάπτυξη του εκπαιδευτή.

Foundations & Advanced Yoga Practice
- Basic & Advanced Asanas
- Pranayama & Advanced Breathing Techniques
- Meditation & Mindfulness
- Yoga Nidra
- Mudras / Bandhas / Kriyas
- Mantras & Chanting

Yoga Philosophy & Lifestyle
- Yoga Philosophy
- Dharma & Karma
- The Life of a Yoga Teacher
- Yoga & Lifestyle Integration
- Ayurvedic Typology

Anatomy • Therapeutic Yoga • Special Populations
- Functional Anatomy & Neuroanatomy
- Therapeutic Yoga Applications
- Stress / Anxiety / Depression Management
- Yoga for Nervous System Disorders
- Yoga for Multiple Sclerosis & Parkinson's Disease
- Yoga and the Elderly
- Special Population Training

Teaching Methodology & Professional Development
- Class Structure & Program Planning
- Sequencing & Themed Classes
- Adjustment Techniques & Safety Principles
- Teaching Skills Development
- Career Opportunities in Yoga
- Building a Career as a Yoga Teacher

Specialized Training
- Therapeutic Yoga Exercises for the Eyes
- Yoga Rehabilitation Applications
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΔΡΑΝΔΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
6 ΜΗΝΕΣ - 500 ΩΡΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
YOGA ALLIANCE - RYS 200, RYS 300

ADVANCED YOGA TEACHER SPECIALIZATIONS

Yoga Training 360°.
360° Education. 360° Technique. 360° Career Development.

Για δασκάλους Yoga που δεν θέλουν απλά να διδάσκουν.
Θέλουν να ξεχωρίζουν.

- Yoga for Stress & Mental Health
- Yoga Adjustments & Assists
- Pranayama & Breathwork
- Inversions & Arm Balances

> AERIAL YOGA TEACHER TRAINING 60h

> YOGA ALLIANCE KIDS DIPLOMA RYS 95h

> PERINATAL YOGA ALLIANCE RYS 85h



TRAIL & ULTRA RUNNING MASTERCLASS

APPLIED GYMNASTICS & ADAPTIVE STRENGTH MASTERCLASS

RUNNING MASTERCLASS

ΔΡΟΜΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 40h

Ανακαλύψτε την τέχνη και την επιστήμη του τρεξίματος μεγάλων αποστάσεων και τρεξίματος βουνού μέσα από ένα ολοκληρωμένο σεμινάριο που συνδυάζει θεωρητική γνώση και πρακτική εμπειρία. Το εξειδικευμένο αυτό εκπαιδευτικό πρόγραμμα συνδυάζει θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εφαρμογή στον τομέα του trail & ultra running. Αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για όσους επιθυμούν να αποκτήσουν εις βάθος γνώσεις και δεξιότητες πάνω στο τρέξιμο μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων και στο τρέξιμο βουνού – από την τεχνική και την προπονητική έως την πρόληψη τραυματισμών, ασφάλεια, τη διατροφή και την ψυχολογία του δρομέα. Απευθύνεται σε προπονητές, φυσικοθεραπευτές, personal trainers, αθλητές, καθώς και σε όσους επιθυμούν να αναπτύξουν τις γνώσεις τους και να εφαρμόσουν ολιστικές μεθόδους προπόνησης.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Εφαρμοσμένη Ανατομία & Κινησιολογία
- Εμβιομηχανική Τεχνικής Τρεξίματος
- Προπονητική για Trail & Ultra Running (βασική & προχωρημένη)
- Διατροφή & Ενεργειακή Υποστήριξη
- Ψυχολογία Δρομέων / Νοητική Ανθεκτικότητα
- Αθλητικό Marketing
- Στρατηγική Αγώνων Βουνού
- Σχεδιασμός Εξατομικευμένων Προγραμμάτων
- Εξοπλισμός Trail / GPS – Smartwatch Training
- Εκμάθηση Ρυθμού & Ανάλυση Video Προπόνησης
- Τεχνική Τρεξίματος σε Ημιορεινό και Ορεινό Πεδίο
- Προθέρμανση & Ασκησιολόγιο Ενδυνάμωσης
- Ασφάλεια σε Πεδίο & Πρόληψη Τραυματισμών
- Πρώτες Βοήθειες & Διαχείριση Έκτακτων Περιστατικών
- Πρακτική σε Εξωτερικό Περιβάλλον / Outdoor Simulation

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
40 ΩΡΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
LLP - LIFE LONG PROGRAMMING

GYMNASTICS MASTERCLASS

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ 40h

Ανακαλύψτε την τέχνη και την επιστήμη της γυμναστικής με το βάρος του σώματος και της προσαρμοστικής δύναμης.Ένα μοναδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που επικεντρώνεται στην εφαρμοσμένη γυμναστική και την προσαρμοσμένη ενδυνάμωση, με σκοπό την κατανόηση, ανάπτυξη και εφαρμογή ασκήσεων με το βάρος του σώματος, τόσο σε αρχάριους όσο και σε προχωρημένους ασκούμενους. Ιδανικό για personal trainers, επαγγελματίες άσκησης, αθλητές, φυσικοθεραπευτές, αλλά και για κάθε άτομο που επιθυμεί να αποκτήσει τεχνική κατάρτιση στη λειτουργική δύναμη, την κινητικότητα και την ασφάλεια στην προπόνηση.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:

- Εφαρμοσμένη Ανατομία & Κινησιολογία
- Εμβιομηχανική Σωματικού Βάρους
- Προπονητική Δύναμης (Βασική – Προχωρημένη)
- Ψυχολογία Ασκουμένων & Νοητική Ανθεκτικότητα
- Σχεδιασμός Εξατομικευμένων Προγραμμάτων
- Ασφάλεια & Πρόληψη Τραυματισμών
- Εξειδικευμένες Ασκήσεις Σωματικού Βάρους (Pull-ups, Planche, Human Flag, Muscle-up κ.ά.)
- Δυναμικές και Στατικές Τεχνικές
- Ισομετρική Ενδυνάμωση & Ευστάθεια
- Προθέρμανση & Αποκατάσταση
- Ανάλυση Τεχνικής μέσω Βίντεο
- Διαλειτουργικότητα Ασκήσεων
- Προοδευτική ενδυνάμωση για κάθε επίπεδο

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΑΓΓΕΛΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
40 ΩΡΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
LLP - LIFE LONG PROGRAMMING

E-LEARNING COURSES



POWER CYCLING

TEACHER TRAINING,
EREPS EQF 3

E-LEARNING

- PERSONAL TRAINING HYBRID 300h
- PILATES MAT & PROPS HYBRID 200h
- YOGA ALLIANCE HYBRID 200h

Το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης / κατάρτισης E – Learning μέσω της βραβευμένης εκπαιδευτικής πλατφόρμας του Studio One (“Education Leaders Awards” 2019 – βραβεία αριστείας στην εκπαίδευση).

Το μοναδικό καινοτόμο πρόγραμμα μεικτής εκπαίδευσης στην Ελλάδα, πιστοποιημένο από τον Europeactive. Συνδυασμός online και live μαθημάτων μέσω της βραβευμένης εκπαιδευτικής πλατφόρμας.

Διαθεσιμότητα 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, με απόλυτη φορητότητα, ευκολία στη χρήση και δυνατότητα ανάγνωσης από οποιαδήποτε ψηφιακή συσκευή.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
STUDIO ONE TEAM

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
4 ΜΗΝΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
YOGA ALLIANCE RYS 200,
LLP - LIFE LONG PROGRAMMING,
EUROPE ACTIVE, EREPS, EQF 4.

POWER CYCLING

Εξειδικευμένο σεμινάριο εσωτερικής ποδηλασίας για επαγγελματίες της άσκησης που θέλουν να διεισδύσουν στα μυστικά της ομαδικής καρδιοαναπνευστικής άσκησης με τη χρήση της μουσικής και ειδικά διαμορφωμένων ποδηλάτων εσωτερικού χώρου.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΕ:
- Ποδηλασία εσωτερικού χώρου με μουσική
- Βασικές αρχές προπόνησης ποδηλασίας εσωτερικού χώρου
- Προπονητική στόχευση
- Προγραμματισμός (Interval, endurance, fat burn, metabolic increase)
- Έλεγχος καρδιακής συχνότητας
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
2 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ - 40 ΩΡΕΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ
LLP - LIFE LONG PROGRAMMING



F.A.Q.

Θα βρω δουλειά;

Φυσικά — αυτός είναι και ο βασικός στόχος των προγραμμάτων μας. Στο Studio One δεν εκπαιδεύεσαι απλώς θεωρητικά. Μαθαίνεις πρακτικά skills που ζητά πραγματικά η αγορά fitness σήμερα.

Είναι αναγνωρισμένο;

Ναι. Τα διπλώματα του Studio One διαθέτουν διεθνείς αναγνωρίσεις και πιστοποιήσεις από κορυφαίους οργανισμούς παγκοσμίως

Μπορώ να το κάνω ενώ δουλεύω;

Ναι — τα προγράμματά μας έχουν σχεδιαστεί ειδικά ώστε να μπορούν να τα παρακολουθήσουν και εργαζόμενοι.

Είναι δύσκολο;

Τα προγράμματα είναι απαιτητικά γιατί στόχος μας είναι να δημιουργούμε πραγματικούς επαγγελματίες fitness.

Μπορώ να το κάνω χωρίς εμπειρία;

Φυσικά.
Πολλοί μαθητές μας ξεκίνησαν χωρίς προηγούμενη εμπειρία στον χώρο του fitness.

Πόσο γρήγορα μπορώ να δουλέψω;

Αυτό εξαρτάται από το πρόγραμμα και την προσωπική σου εξέλιξη.
Ο στόχος μας είναι να σε βοηθήσουμε να μπεις όσο πιο γρήγορα και σωστά γίνεται στην αγορά εργασίας.



STUDENT SUCCESS STORIES

TESTIMONIALS

Από το πάθος... στην καριέρα.

Οι απόφοιτοι του Studio One δεν αποκτούν απλώς ένα δίπλωμα.
Αποκτούν τις γνώσεις, την αυτοπεποίθηση και την επαγγελματική καθοδήγηση για να δημιουργήσουν μια πραγματική καριέρα στον χώρο του fitness.

"Από γραφείο... σε Pilates Instructor"

"Ξεκίνησα χωρίς εμπειρία στον χώρο του fitness και μέσα σε λίγους μήνες άρχισα να δουλεύω σε pilates studio. Το Studio One μου έδωσε πραγματικές γνώσεις και αυτοπεποίθηση." — Μαρία, Pilates Graduate

"Άλλαξα καριέρα στα 35 μου"

"Δούλευα χρόνια σε άσχετο επάγγελμα. Σήμερα εργάζομαι ως Personal Trainer και ζω από αυτό που αγαπώ." — Γιώργος, Personal Training Graduate

"Ξεκίνησα online coaching"

"Μέσα από το πρόγραμμα κατάφερα να δημιουργήσω το δικό μου fitness brand και online πελατολόγιο." — Ελένη, Fitness Coach

Δημιούργησε καριέρα.
Όχι απλώς ένα ακόμα certification.

Με διεθνώς αναγνωρισμένες πιστοποιήσεις, σύγχρονη εκπαίδευση και πραγματική επαγγελματική καθοδήγηση, το Studio One σε βοηθά να μετατρέψεις το πάθος σου σε επάγγελμα.

Η εμπειρία μου από το πρόγραμμα Yoga Alliance RYS 500hr ήταν πραγματικά εξαιρετική και ξεπέρασε τις προσδοκίες μου. Ένα καταπληκτικό εξάμηνο! Η οργάνωση και η ποιότητα των μαθημάτων μου προσέφεραν ουσιαστικές γνώσεις και βαθύτερη κατανόηση της πρακτικής, ενώ με βοήθησαν να νιώσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά στον εαυτό μου! Η Ιωάννα, ο Κώστας, η Εύη, η Αγγελική και ο Μιχάλης δημιούργησαν ένα υποστηρικτικό και εμπνευσμένο περιβάλλον μάθησης, γεμάτο θετική ενέργεια και αυθεντικό ενδιαφέρον. Το πρόγραμμα αποτέλεσε για μένα όχι μόνο μια εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά και ένα ουσιαστικό ταξίδι προσωπικής εξέλιξης...! Σας ευχαριστώ θερμά για αυτή την όμορφη εμπειρία!
Αθηνά Χρήστου

Η εμπειρία μου σε αυτή τη σχολή είναι πραγματικά εξαιρετική! Οι δάσκαλοι είναι επαγγελματίες, υποστηρικτικοί και δημιουργούν ένα πολύ ζεστό και ήρεμο περιβάλλον. Τα μαθήματα είναι προσεγμένα, κατάλληλα για όλα τα επίπεδα, και κάθε φορά φεύγω νιώθοντας πιο χαλαρή και ανανεωμένη. Ο χώρος είναι καθαρός και ευχάριστος, κάτι που κάνει την πρακτική ακόμη πιο απολαυστική. Τη συστήνω ανεπιφύλακτα σε όποιον θέλει να ξεκινήσει ή να εξελίξει το ταξίδι του!
Διονυσία Θεοδώση

Τρομερός χώρος. Έχει δοθεί πολύ προσοχή και αγάπη σε αυτό το στούντιο. Το εκπαιδευτικό της γιόγκα 500h ήταν ένα μαγευτικό ταξίδι γνώσεων, γνωριμιών και βιωματικών πράξεων. Το συνιστώ σε όλους όσους θέλουν να μπουν στον κόσμο της πρακτικής γιόγκα. Είναι ένα ταξίδι που αξίζει από την αρχή μέχρι το τέλος.
Φαίδων Δούκας

Υπέροχος χώρος με εξαιρετικούς καθηγητές, έτοιμοι να βοηθήσουν τον κάθε μαθητή, με αγάπη πάνω απ' όλα για αυτό που κάνουν. Έμεινα πολύ ευχαριστημένη για αυτή μου την επιλογή
Μαρία Πλ.

Μια εξαιρετική σχολή με απόλυτη αφοσίωση στους σπουδαστές και πολύ ολοκληρωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα! Έμεινα 100% ευχαριστημένη από τις σπουδές μου στο Studio One. Υπέροχη εμπειρία που την προσφέρουν υπέροχοι άνθρωποι!
Φανή Μπούρα

Έτοιμος να ξεκινήσεις τη δική σου fitness career;

Κλείσε δωρεάν ενημέρωση με σύμβουλο σπουδών και δες ποιο πρόγραμμα σου ταιριάζει.

CAREER PATHS

Πού μπορεί να σε οδηγήσει το Studio One;

PERSONAL TRAINER
Δούλεψε σε κορυφαία gyms, studios ή δημιούργησε το δικό σου personal training brand.

PILATES INSTRUCTOR
Συνεργάσου με pilates studios ή ξεκίνησε τα δικά σου private sessions.

YOGA TEACHER
Δίδαξε σε studios, retreats, ξενοδοχεία ή online classes σε Ελλάδα και εξωτερικό.

ONLINE COACHING
Χτίσε το προσωπικό σου brand μέσα από social media και online προγράμματα.

SMALL GROUP TRAINING
Δημιούργησε δικές σου ομάδες training και αύξησε το εισόδημά σου.

WELLNESS & HOTEL FITNESS
Συνεργάσου με resorts, wellness centers και luxury ξενοδοχεία.

ATHENS

Address: Voulgari 5, 10437, Athens

Contact Phone:
210 520 0045 | 210 520 0043 |
6984236632

Email: info@studioone.gr

THESSALONIKI

Address: Lysiou 4, Kalamaria, 55135,
Thessaloniki

Contact Phone: 6942010335

Email: salonica@studioone.gr

PATRA

Address: Patron Klaous 96, Patra

Contact Phone:
693 705 9428 | 697 052 6771 | 2610871313

Email: patra@studioone.gr |
studioonepatras@gmail.com

CHALKIDA

Address: Argyrokstritou 4, Chalkida

Contact Phone:
6936933715 | 22210 74742 | 6974192537

Email: studio.one.sterea@gmail.com

RHODES

Address: Australias 48, Rhodes

Contact Phone: 224 107 0510

Email: info@studioonerodos.gr

LARISA

Address: Rousvelt 12, 41222

Contact Phone: 6976799828

Email: spirosgo@gmail.com

CHANIA

Address: Aristotelous 39, Chania

Contact Phone: 28210 64199

Email: fmotivation@gmail.com

AG. NIKOLAOS

Address: Pigasou & Girokomeiou 2,
72100

Contact Phone: 6977010931

Email: catistudio.info@gmail.com

MYKONOS

Address: Koukoumi Vegan Hotel

Yoga Shala, Ano Mera Mykonos

WhatsApp: +30 6988980860

Phone: +30 22890 76317–18

Email: reservations@koukoumihotel.com

www.koukoumihotel.com/
wellness-mykonos/yoga-shala

IOANNINA

Factory Fitness Club

Address: Kaliafa 3, Ioannina 453 32

Contact Phone:
693 693 3715, 693 099 7015

SERRES

Contact Phone: 6974096160

Email: serresstudioone@gmail.com

CYPRUS

Address: 38 Athalassas Avenue, 2019,
Strovolos, Nicosia

Contact Phone: 00357 22260500

Email: cyprus@studioone.gr

the future of
FITNESS EDUCATION
starts here

studi FITNESS ACADEMY ne

Follow us!

/StudioOneAthens

/studiooneofficial

@studioone_

@studiooneSportsfitnessAcademy