



25/11/2025



ΕΥ ΖΗΝ 360°

**ΑΣΚΗΣΗ,
ΔΙΑΤΡΟΦΗ,
GROWTH MINDSET**

ΜΑΚΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ NOTTINGHAM

ΛΑΜΠΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ -
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, BSC

ΤΣΟΥΡΟΥΦΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΔΡ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΑΜΠΑΚΑΚΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ -
ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ MSC

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ, MSC

ΖΥΜΑΡΑΚΟΥ ΧΑΡΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ, MSC

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Εισαγωγή στο Fitness
- Τα οφέλη της Καλής Φυσικής Κατάστασης.
- Ενδυνάμωση Αμυντικού Συστήματος
- Διατροφή
- Growth Mindset - Νοοτροπία Ανάπτυξης



3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025
2:45 - 16:00



**ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ Ε.Μ.Π.**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



sportscenterntua@mail.ntua.gr



210-7721384