

Name: Iasonas
Surname: Theofilis

Education

- MSc in Maximize Athletic Performance Dec 2014 – -
Democritus University of Thrace
- BSc in Sport Science (track and field) Oct 2010 – Sept 2014
Democritus University of Thrace

ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ

- Personal trainer, Γυμναστής στο Dais – Εκπαιδευτήρια Δούκα Sept 2017 – τώρα
- Strength and condition coach, στις ακαδημίες Holargos BC Oct 2017 - τώρα
- Εκπαιδευτής και πωλήσεις στα εργομετρικά PNOE (Holmes Place Marousi)
Oct 2017- Noe2017
- Personal trainer στην εταιρία Premium Wellness Consulting Jun 2017- Aug 2017
<http://www.premiumwellness.gr>
- Personal trainer στο Branco Hotel Mykonos Jun 2017- Aug 2017
<https://www.brancohotel.com>
- Personal trainer στο Kivotos Hotel Mykonos Jun 2017- Aug 2017
<https://www.kivotosmykonos.com>
- Γυμναστής του Παραολυμπιονίκη Efthymios Kalaras at Discus F54 category and Alpine Ski Oct 2014 – Oct 2016
- Πωλήσεις συμπληρωμάτων Fitway.gr Sept 2012 – Oct 2016

Democritus University of Thrace Jan 2015 – Mar 2016

Βοηθός καθηγητή στο εργαστήριο εργοφυσιολογίας

αρμοδιότητες: διόρθωση γραπτών

βαθμολόγηση φοιτητών

Εργομετρικές μετρήσεις : Πανθρακικός Super league

Εργομετρικές μετρήσεις σε αθλητές και μη για έρευνα

Studio One Fitness School (Komotini) Sept 2015 – May 2016
Υπεύθυνος προγράμματος

Fair Play Gym (Komotini) Jun 2014 – Jul 2016
Υπεύθυνος Γυμναστηρίου
Personal trainer

Ακαδημίες Ποδοσφαίρου ΠΑΟΚ κομοτηνής Jun 2014 – Jul 2016

Sports Center- La vita te bella (Komotini) Sept 2011 – Apr 2014
Γυμναστής – personal trainer – trx trainer

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Fair Play Football team ΠΑΟΚ Κομοτηνής (Komotini) Mar 2016 – May 2016
TRX trainer

Sports Center- La vita te bella (Komotini) Mar 2014 – May 2014
Fitness Trainer

ο 3 μήνες with EU Program

ο

Εθελοντισμός

ΜΚΟ ΠΕΡΠΑΤΩ

Jun 2014 – Jul 2016

Εκπαίδευση ατόμων με πρόσφατη αναπηρία (παραπληγία – τετραπληγία) στην ανεξαρτητοποίηση και στην άσκηση.

Έρευνες

- **Theofilis I.**, Karasmanoglou E., Ismailidou M., Smilios I., Iliopoulos S. & Tokmakidis S. (2014). Metabolic responses in men during aerobic interval exercise based on the velocity and force of muscle contraction. 22th International Congress of Physical Education & Sport, 9 – 11 May, Komotini, Greece.
- **Theofilis I.**, Orfanidis L., Smilios I., Tokmakides S The effects of repetition durement on performance and muscle oxygenation during resistance exercise with submaximal loads. At Papper of 24th International Conference of Physical Education and sports 2016.

Πιστοποιήσεις

Certifications

- o Certified Foam Roller Instructor lvl 1. by Trigger Point (2/11/2014)
- o Certified Health and Fitness Specialist by Studio One (15/2/16)
- o Certified Elite Personal trainer by Grafts Hellas (19/10/2012)
- o Certified Professional Yoga Trainer by Grafts Hellas (19/10/2012))
- o Certified Gymstick Trainer by Grafts Hellas (18/10/2013)
- o Certified Pilates (mat) Trainer by Grafts Hellas (10/10/2014)
- o Certified Vibration Trainer by Grafts Hellas (18/10/2013)
- o Certified personal trainer by EHFA LVL4 Personal Trainer EQF Level 4. (16/06/15)

Skills

Language: Greek - Native Speaker, English - ECCE B2

Computer Skills: Microsoft Office, SPSS, NIRS Spectroscopy, K4 analysis