

## ΓΚΟΡΙΛΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Διευθ.Επικοινωνίας: Προέκταση Μαιάνδρου, Άνωθεν Περιφερειακού, στάση  
Γυμναστήριο, 56224, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη  
Τηλ. Επικοινωνίας: **694 777 88 89**  
E-mail: alexgorilas@gmail.com  
Ημερ. Γέννησης: 07 Αυγούστου 1982

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

2000-2005 **Δίπλωμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α)**  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
με Γενικό Βαθμό Λίαν Καλώς (6.77)  
Κύρια ειδικότητα: «**Αθλητικές Δραστηριότητες κλειστού χώρου**» με βαθμό Άριστα (9.00)  
Δευτερεύουσα ειδικότητα: «**Ενόργανη Γυμναστική**» με βαθμό Άριστα (8.50)

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2014 - σήμερα **Γυμναστήριο «LIVING ROOM»**, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη  
- Ιδιοκτήτης - Γυμναστής

2004 - 2013 **Γυμναστήριο «Fitness Station»**, Συκιές, Θεσσαλονίκη  
**Γυμναστήριο «Fitness Fun»**, Χαριλάου, Θεσσαλονίκη  
**Γυμναστήριο «Fitness Fun»**, Συκιές, Θεσσαλονίκη  
**Γυμναστήριο «Fitness Fun»**, Πολίχνη, Θεσσαλονίκη  
**Γυμναστήριο «Power3center»**, Πλατεία Αριστοτέλους, Θεσσαλονίκη  
- Εθελοντική Εργασία (στα πλαίσια πρακτικών ασκήσεων)  
- Προσωπικός Γυμναστής (Personal Training)

2003 - 2013 **Γυμναστήριο «Fortius»**, Κουφάλια, Θεσσαλονίκη  
- Ενόργανη γυμναστική σε παιδιά δημοτικού, αθλοπαιδείες

2000 - 2013 **Γυμναστήριο «Sporting»**, Εύοσμος, Θεσσαλονίκη  
- Γυμναστής στην αίθουσα ομαδικής γυμναστικής, αίθουσα ελευθέρων βαρών, αθλοπαιδιές, αίθουσα αεροβικής γυμναστικής

### ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Άνοιξη/2015 Σεμινάριο: «**Body Pump**», Les Mills, Αθήνα

03/2011 20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο: «**Wellness Fitness & Dance**», GR.A.F.T.S., Θεσσαλονίκη

10/2010 Σεμινάριο: «**Pilates Conference**», Alan Herdman, Studio One (School of Fitness & Aerobics), Θεσσαλονίκη

10/2006 & 09/2005	Σεμινάριο: « <b>Διδασκαλία και Ασκησιολόγιο στο μαζικό αθλητισμό</b> », I.A.F.A College, Αθήνα
12/2002	3 <sup>ο</sup> Ετήσιο Συνέδριο της Ελ.Ε.Αθλ.Ε.: « <b>Διατροφή και Άσκηση</b> », Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη
11/2002	Σεμινάριο: « <b>Διδασκαλία και Ασκησιολόγιο στο μαζικό αθλητισμό</b> », I.A.F.A College, Αθήνα
04/2002	Σεμινάριο της North Academy of Fitness για την <b>διδασκαλία των προγραμμάτων Power Bars</b> , Θεσσαλονίκη
04/2002	Σεμινάριο της North Academy of Fitness για την <b>διδασκαλία των προγραμμάτων Taebo – Kickboxing</b> , Θεσσαλονίκη

### ΣΥΝΑΦΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

2014 - σήμερα	<u>Διοργάνωση εκδρομών «Weekend Fitness Events»</u> σε: Λίμνη Πλαστήρα, Όλυμπο, Ελατοχώρι Πιερίας, Πάπιγκο-Βοϊδομάτη, Κωνσταντινούπολη
03/2015	<u>Διοργάνωση ημερίδας: «Ελεύθερα Βάρη, Ντόπινγκ &amp; Τραυματισμοί</u> , Ομιλητής: Δήλιος Ιωάννης (Ε.Δι.Π, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ), Living Room, Θεσσαλονίκη
01/2015	<u>Διοργάνωση ημερίδας: «Διατροφικές Διαταραχές &amp; Μεσογειακή Διατροφή»</u> , Ομιλητές: Φωτεινή Ναλμπαντίδου (σύμβουλος ψυχικής υγείας), Θανάσης Τσιούδας (Διατροφολόγος), Living Room, Θεσσαλονίκη
10/2010	<u>Διοργάνωση ημερίδας: «Τα πλεονεκτήματα της άσκησης και της αερόβιας άσκησης στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου»</u> , Ομιλητής: Αλέξανδρος Γκορίλας (ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ), Λ. Πλαστήρα, Καρδίτσα

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

2015	- <b>10<sup>ος</sup> Διεθνής Μαραθώνιος «Μέγας Αλέξανδρος»</b> , Living Room Team, Θεσσαλονίκη
2006	- <b>Παγκόσμια Γυμνασιάδα Λυκείων</b> - Τελετή Έναρξης και Λήξης (Κλειστό Α.Ε.Κ.)
2004	- <b>Γυμνασιάδα Πανευρωπαϊκού Επιπέδου</b> (Φιλανδία) - <b>Ολυμπιακοί Αγώνες ΑΘΗΝΑ 2004</b> - Εθελοντής στο τμήμα ενόργανης γυμναστικής
2003	- <b>Γυμνασιάδα Παγκοσμίου Επιπέδου</b> (Πορτογαλία) - <b>Διεθνές Φεστιβάλ Γενικής Γυμναστικής</b> (Κεφαλονιά)
2001	- <b>Αθλοπαιδιές σε παιδιά δημοτικού</b> , Πρόγραμμα του Α.Π.Θ., Μυτιλήνη
2000 - 2005	- <b>Χορευτικά</b> που διοργανώθηκαν από: <u>Κ.Θ.Β.Ε., Βασιλικό Θέατρο Θεσσαλονίκης, Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, Ακρόπολη Αθηνών, Δ.Ε.Θ., διάφορα σχολεία Θεσσαλονίκης.</u>

## ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

- Αθλητισμός
- 1<sup>η</sup> Θέση σε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καράτε
  - 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> Θέση σε ποδηλατικούς γύρους Καρδίτσας
  - 2<sup>η</sup> Θέση σε σχολικούς αγώνες στίβου(150m)

## ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά Καλά, Φροντιστηριακές Σπουδές

## ΓΝΩΣΗ Η/Υ

Σεμινάρια Πιστοποιητικό γνώσης χειρισμού Η/Υ  
Ηλεκτρονικών Ενότητες: Excel, Access, Γενικά για το διαδίκτυο(internet  
Υπολογιστών Υπολογιστών Explorer, Outlook Express),MS-DOS, Windows, Word, Τυφλό σύστημα,  
Δημοτική Επιχείρηση Πολιτισμού - Ωδείου Ευόσμου,  
Θεσσαλονίκη

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Κος Γίδαρης Δημήτριος, ΕΕΔΙΠ Ι/ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, τηλ: 2391053777
- Κος Κίτσιος Αθανάσιος, Διδάκτωρ-Παιδαγωγός-Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, τηλ: 2310992244 ή 6934107040
- Κα Μαρτσικάλη Μαγδαληνή, Διευθύντρια παιδικού σταθμού - Νηπιαγωγείου «Καραμελένια», τηλ.2310765011 ή 2310559977
- Κος Τσακίρης Γεώργιος, Ιδιοκτήτης Γυμναστηρίου - Γυμναστής, τηλ: 6948060318, Fitness Fun, Γυμναστήριο (Χαριλάου), τηλ: 2310326211 ή 6947831002