



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Γ' Δημοτικό Γυμναστήριο(Βενιζέλου 78) τηλ. 213 2025 957

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00	ΣΟΦΙΑ (AERO FIT)		ΡΟΔΟΥΛΑ(TOTAL BODY)		ΕΙΡΗΝΗ(TOTAL BODY)
18:00-19:00					
19:00-20:00	ΕΙΡΗΝΗ (PILATES)	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (TOTAL BODY)	ΕΙΡΗΝΗ (LEGS-ABS)	ΕΙΡΗΝΗ (TOTAL BODY)	
20:00-21:00	ΒΑΣΙΛΙΚΗ (YOGA)			ΕΙΡΗΝΗ (PILATES)	

Β' Δημοτικό Γυμναστήριο(Αρτάκης 34) τηλ. 213 2025 945

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00		ΡΟΔΟΥΛΑ(TOTAL BODY)	ΕΛΕΝΑ (TOTAL BODY)	ΓΙΑΝΝΑ (TOTAL BODY)	
18:00-19:00	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (YOGA)	ΕΙΡΗΝΗ (LEGS-ABS)	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (TOTAL BODY)	ΓΙΑΝΝΑ (LEGS-ABS)	
19:00-20:00	ΓΙΑΝΝΑ(LEGS-ABS)				
20:00-21:00		ΕΙΡΗΝΗ (PILATES)	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (YOGA)		

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

TOTAL BODY: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΡΑΜΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ (ΒΑΡΑΚΙΑ - ΛΑΣΤΙΚΑ)

PILATES: ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΠΟΥ ΑΠΟΣΚΟΠΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

LEGS&ABS: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΓΡΑΜΜΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΦΙΞΗ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ, ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

YOGA: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΜΕΣΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ, ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ

FIGHT BO: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

AERO FIT: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ