

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Γ' Δημοτικό Γυμναστήριο(Βενιζέλου 78)

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00	TOTAL BODY		LEGS & ABS		TOTAL BODY
15:00-16:00				TOTAL BODY (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΦΗΒΩΝ)	
18:00-19:00		PILATES			
19:00-20:00	LEGS & ABS	TOTAL BODY	LEGS & ABS	TOTAL BODY	LEGS & ABS
20:00-21:00	YOGA		YOGA	YOGA	

Β' Δημοτικό Γυμναστήριο(Αρτάκης 34)

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00	LEGS & ABS	TOTAL BODY		TOTAL BODY	
15:00-16:00		TOTAL BODY (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΦΗΒΩΝ)			
17:00-18:00					
18:00-19:00	TOTAL BODY	LEGS & ABS		TOTAL BODY	LEGS & ABS
19:00-20:00	PILATES	TOTAL BODY	LEGS & ABS	PILATES	
20:00-21:00	LEGS & ABS		PILATES		

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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

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