

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Γ' Δημοτικό Γυμναστήριο(Βενιζέλου 78)

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

Β' Δημοτικό Γυμναστήριο(Αρτάκης 34)

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