

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