ΔΗΜΟΣ
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Δημοτικό Γυμναστήριο(Βενιζέλου 78)

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00		TOTAL BODY		LEGS & ABS	TOTAL BODY
18:00 -19:00		YOGA		LATIN	
19.00-20.00	PILATES	LATIN	LEGS & ABS	TOTAL BODY	PILATES
20:00-21:00	TOTAL BODY	LEGS & ABS	TOTAL BODY		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
21:00-22:00					ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Δημοτικό Γυμναστήριο(Αρτάκης 34)

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00-11:00	TOTAL BODY		PILATES		LEGS & ABS
18:00-19:00	YOGA	LEGS & ABS	TOTAL BODY	PILATES	LEGS & ABS
19:00-20:00	LEGS & ABS	PILATES	YOGA	TOTAL BODY	
20:00-21:00	LATIN		LATIN		

Δημοτικό Γυμναστήριο(Αγ.Φωτεινής 12)

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00-19:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
19:00-20:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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
ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ: ΣΥΝΟΛΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΑΝ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ