

## 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	ΡΟΔΟΥΛΑ(TOTAL BODY)		ΡΟΔΟΥΛΑ(TOTAL BODY)		ΕΙΡΗΝΗ(TOTAL BODY)
18.00-19.00					
19.00-20.00	ΕΙΡΗΝΗ (TOTAL BODY)	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (TOTAL BODY)	ΕΙΡΗΝΗ (TOTAL BODY)	ΕΙΡΗΝΗ (TOTAL BODY)	
20:00-21:00	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (YOGA)			ΕΙΡΗΝΗ (TOTAL BODY)	

### 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)	ΕΛΕΝΑ (TOTAL BODY)	
17:00-18:00					
18:00-19:00	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (YOGA)	ΕΙΡΗΝΗ (LEGS-ABS )	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (YOGA)	ΓΙΑΝΝΑ (LEGS-ABS )	
19:00-20:00	ΓΙΑΝΝΑ(LEGS-ABS)				
20:00-21:00			ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (TOTAL BODY)		

#### 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