

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

3. Δημοτικό γυμναστήριο Καλλιθέας, Αραπάκη 6

Το Δημοτικό Γυμναστήριο Αραπάκη 6 στεγάζεται στο κτήριο επί της οδού Αραπάκη 6 και διαθέτει αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης με μηχανήματα γυμναστικής, μία αίθουσα ομαδικών προγραμμάτων, αποδυτήρια και χώρους υγιεινής. Τα προγράμματα υλοποιούνται από άριστα καταρτισμένους πτυχιούχους καθηγητές φυσικής αγωγής και περιλαμβάνουν:

- ✓ Pilates
- ✓ Total body
- ✓ Legs and Abs
- ✓ Zumba
- ✓ Tabata
- ✓ Pilates Cardio
- ✓ Yoga
- ✓ Cross training

- ✓ Stretching
- ✓ Pilates power
- ✓ Θεραπευτική Άσκηση

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΑΠΑΚΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
09:00-09:50	TOTAL	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	PILATES	TOTAL	PILATES
10:00-10:50	PILATES POWER	TOTAL	TOTAL	PILATES	TOTAL
11.00-11.50	TOTAL	PILATES	TABATA	TOTAL	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
12.00 - 12.50	CROSS	TABATA	L + A	CROSS	TOTAL
13.00 - 13.30	STRETCH 30	ABS	STRETCH 30		ABS 30
14.00 - 14.30	ABS 30	STRETCH 30	ABS 30	ABS 30	STRETCH 30
15:00-15:30	STRETCH 30	—			
16:00-16:30	ABS 30	—			
17.00-17.50	TOTAL	ABS 30	ABS 30	PILATES	ABS 30
18.00-18.50	PILATES	TOTAL	PILATES	TABATA	TOTAL
19.00-19.50	PILATES	CROSS	TOTAL	PILATES	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
20.00 - 20.50	TOTAL			TOTAL	CROSS
ΣΗΜ.: ΤΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Η΄ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ, ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΑ ΕΩΣ 24 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.					

**Το ωράριο λειτουργίας του γυμναστηρίου και των προγραμμάτων του ενδέχεται να τροποποιηθούν.*