

# 1. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «Μελίνα Μερκούρη» (Μεγίστης 18-20)

## Ομαδικά Προγράμματα & Αίθουσα Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Το Δημοτικό Γυμναστήριο «Μελίνα Μερκούρη» στεγάζεται στο κτήριο επί της οδού Μεγίστης 18-20 και διαθέτει κλιματισμό, αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης με μηχανήματα γυμναστικής, μία αίθουσα ομαδικών προγραμμάτων, αποδυτήρια, χώρους υγιεινής, καθώς και χώρο υποδοχής. 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 ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
09:00-9:50	ΠΙΛΑΤΕΣ	TOTAL	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	TOTAL
10:00-10:50	TOTAL	ΠΙΛΑΤΕΣ POWER	TOTAL	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ
11.00-11.50	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	L + A	ΠΙΛΑΤΕΣ	TOTAL	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
12.00 - 12.50	L + A	CROSS	CROSS	CROSS	L + A
13.00 - 13.30		ABS 30	STRETCH 30	--	STRETCH 30
14.00 - 14.30	ABS 30	STRETCH 30	ABS 30		ABS 30
15:00-15:30	-	ABS 30	ABS 30	ABS 30	-
16:00-16:30	-	-	CROSS	CROSS	ABS 30
17.00-17.50	-	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ	TOTAL
18.00-18.50	-	TOTAL	TOTAL	TOTAL	CROSS
19.00-19.50	-	-	-	-	-
20.00 - 20.50	-	-	-	-	-
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.*