

# Περιγραφή Ομαδικών Προγραμμάτων Άθλησης των Δημοτικών Γυμναστηρίων

## ❖ TOTAL BODY

Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με αλτήρες, λάστιχα & με το βάρος του σώματος.

## ❖ LEGS + ABS

Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης για πόδια, γλουτούς, κοιλιακούς & ραχιαίους.

## ❖ STRECHING

Πρόγραμμα διατάσεων για πρόληψη & αποκατάσταση τραυματισμών.

## ❖ TABATA

Υψηλής έντασης προπόνηση με σύντομες & εναλλασσόμενες περιόδους έντονης άσκησης.

## ❖ CROSS TRAINING

Κυκλική προπόνηση σταθμών με ασκήσεις για όλο το σώμα με μέτρια ή υψηλή ένταση.

## ❖ ABS

Πρόγραμμα εκγύμνασης κοιλιακών & ραχιαίων μυών για την ενδυνάμωση του κορμού.

## ❖ PILATES

Συνδυασμός ασκήσεων & αναπνοών που στοχεύουν στην δύναμη του πυρήνα, την ευθυγράμμιση & την μυϊκή ισορροπία του σώματος.

## ❖ POWER PILATES

Μια πιο δυναμική προσέγγιση στο παραδοσιακό pilates. Συνδυάζει την ακρίβεια του pilates με το πρόσθετο όφελος της προπόνησης δύναμης.

## ❖ PILATES CARDIO

Είναι ένα είδος καρδιαγγειακής άσκησης που ενσωματώνει τις αρχές ευθυγράμμισης του pilates σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση.

## ❖ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ

Ασκήσεις για την ελαστικότητα και την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος με στόχο την πρόληψη τραυματισμών αλλά και την αποκατάσταση αυτών.

## ❖ ZUMBA

Δυναμικές, χορευτικές κινήσεις με ρυθμό από διάφορα είδη μουσικής.

