

# 1. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 241»

## Ομαδικά Προγράμματα & Αίθουσα Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Το Δημοτικό Γυμναστήριο στεγάζεται στο ανακαινισμένο τετράωρο κτήριο επί της οδού Ελ. Βενιζέλου 241 και διαθέτει αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης εξοπλισμένη με σύγχρονα μηχανήματα, τρεις αίθουσες ομαδικών προγραμμάτων, αποδυτήρια, χώρους υγιεινής, καθώς και ευρύχωρο ανελκυστήρα για να διευκολύνεται η πρόσβαση σε ΑΜΕΑ. 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 ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
09:00-09:50	TOTAL	PILATES	PILATES	TOTAL	PILATES
10:00-10:50	PILATES	TOTAL	PILATES	PILATES	TOTAL
11.00-11.50	L+A	PILATES	L+A	PILATES	CROSS
12.00 - 12.50	PILATES	CROSS	TOTAL	L+A	PILATES
13.00 - 13.30	ABS 30	STRETCH 30	ABS 30	ABS 30	STRETCH 30
14.00 - 14.30	STRETCH 30	ABS 30	STRETCH 30	STRETCH 30	ABS 30
15:00-15:30	ABS 30	STRETCH 30	ABS 30	ABS 30	STRETCH 30
16:00-16:30	STRETCH 30	ABS 30	STRETCH 30	STRETCH 30	ABS 30
17.00-17.50	PILATES	CROSS	PILATES	CROSS	L+A
18.00-18.50	PILATES	TOTAL	TOTAL	TOTAL	PILATES
19.00-19.50	TOTAL	TABATA	ZUMBA	PILATES	TOTAL
20.00 - 20.50	ZUMBA	PILATES	PILATES	L +A	PILATES
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.