

## ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 1. Δημοτικό γυμναστήριο Καλλιθέας, Μεγίστης 20 «Μελίνα Μερκούρη»

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
- ✓ Clinical Therapy Yoga

#### ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
09:00-9:50	PILATES CARDIO	TOTAL	PILATES CARDIO	CLINICAL THERAPY YOGA	TOTAL
10:00-10:50	TOTAL	PILATES POWER	TOTAL	PILATES POWER	PILATES
11:00-11:50	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	L + A	PILATES	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	-	PILATES CARDIO	CLINICAL THERAPY YOGA	PILATES	TOTAL
18:00-18.50	-	TOTAL	TOTAL	TOTAL	CROSS
19:00-19.50	-	-	-	PILATES	-
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.*