

## 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
- ✓ Clinical Therapy Yoga

#### 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 POWER            |
| 10:00 -10:50                                                                                                                           | PILATES                                                    | PILATES POWER            | TABATA        | PILATES       | PILATES                  |
| 11.00 -11.50                                                                                                                           | PILATES                                                    | TOTAL                    | PILATES       | PILATES       | ΚΥΚΛΙΚΗ-CROSS            |
| 12.00 - 12.50                                                                                                                          |                                                            | ΠΟΔΙΑ-ΚΟΙΛΙΑ<br>-ΓΛΟΥΤΟΙ | TOTAL         | ΚΥΚΛΙΚΗ-CROSS |                          |
|                                                                                                                                        |                                                            |                          |               |               |                          |
|                                                                                                                                        |                                                            |                          |               |               |                          |
| 17.00-17.50                                                                                                                            | ΚΥΚΛΙΚΗ-CROSS                                              | TOTAL                    | TOTAL         | TOTAL         | TOTAL                    |
| 18.00-18.50                                                                                                                            | ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ                                                | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | PILATES POWER | PILATES POWER | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ |
| 19.00-19.50                                                                                                                            | PILATES POWER                                              | PILATES                  | TOTAL         | ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ   | PILATES                  |
| 20.00 - 20.50                                                                                                                          | TOTAL                                                      | TOTAL                    | ΚΥΚΛΙΚΗ-CROSS | ΚΥΚΛΙΚΗ-CROSS | ΚΥΚΛΙΚΗ-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.