

1. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 241»

Ομαδικά Προγράμματα & Αίθουσα Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Το Δημοτικό Γυμναστήριο στεγάζεται στο ανακαινισμένο τετραώροφο 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
- ✓ Clinical Therapy Yoga

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ					
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
09:00-09:50	PILATES	TOTAL	TOTAL	PILATES	PILATES
10:00-10:50	PILATES	PILATES	PILATES	TOTAL	TOTAL
11.00-11.50	TOTAL	PILATES	PILATES	TOTAL	PILATES
12.00 - 12.50	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	TOTAL	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	PILATES	TOTAL
17.00-17.50	PILATES	TOTAL	TOTAL	TOTAL	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS
18.00-18.50	PILATES	PILATES	PILATES	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	PILATES
19.00-19.50	TOTAL	TABATA	TOTAL	ΠΟΔΙΑ-ΚΟΙΛΙΑ -ΓΛΟΥΤΟΙ	TOTAL FUSION
20.00 - 20.50	ZUMBA	PILATES	PILATES	TOTAL	PILATES
ΣΗΜ.: ΤΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ 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.