

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 - 09:50	PILATES	TOTAL	PILATES	PILATES	CL. THERAPY YOGA
10:00 - 10:50	TOTAL	PILATES CARDIO	TOTAL	TABATA	TOTAL
11.00 - 11.50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	-	-	-	-
12.00 - 12.50	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	STRECHING 30'	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	ΚΥΚΛΙΚΗ CROSS	STRECHING 30'
17.00-17.50	-	-	-	-	PILATES
18.00-18.50	PILATES	TOTAL	CL. THERAPY YOGA	PILATES	TABATA
19.00-19.50	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	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.