

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

- ✓ **AEROLATES** συνδυασμός ασκήσεων αερόβιας κατάστασης και δυναμικών κινήσεων του PILATES. Μέσα από το AEROLATES- κερδίζεις ευλυγισία, ελαστικότητα, σταθερότητα των αρθρώσεων, σωστή στάση του σώματος, αποκατάσταση προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης, και αύξηση της αντοχής.
- ✓ **TABATA** διαλειμματική προπόνηση υψηλού επιπέδου και ρυθμού σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- ✓ **HALF-HALF** αερόβιο πρόγραμμα στην πρώτη ενότητα, και ασκήσεις για το πάνω ή κάτω μέρος του σώματος στη δεύτερη. Η ώρα ουσιαστικά χωρίζεται σε δύο ενότητες.
- ✓ **AERO-LEGS** αερόβιο πρόγραμμα στο πρώτο μέρος και επικέντρωση στις ασκήσεις ποδιών στο δεύτερο μέρος.
- ✓ **TOTAL MAKE OVER** καρδιοαναπνευστική προπόνηση-ενδυνάμωση με στόχο το κάψιμο λίπους.
- ✓ **BODY WEIGHT TRAINING** ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας μόνο με το βάρος του σώματος.
- ✓ **FIT-BALL** ενδυνάμωση όλου του σώματος μόνο με μπάλες.
- ✓ **CIRCUIT CROSS TRAINING** κυκλικό πρόγραμμα με σταθμούς και τη χρήση οργάνων μυϊκής ενδυνάμωσης.
- ✓ **ABS & LEGS** ασκήσεις για κοιλιακούς, πόδια, γλουτούς, μηρούς κλπ.....
- ✓ **TOTAL BODY** απλές και ποικίλες ασκήσεις που βελτιώνουν την δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία σε κάθε μυϊκή ομάδα.
- ✓ **ABS-ARMS** ασκήσεις για κοιλιακούς και ενδυνάμωση χεριών και ωμικής ζώνης.
- ✓ **POWER BODY** δυναμικές ασκήσεις για όλο το σώμα.
- ✓ **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ: ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 25

ΩΡΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	7:30-13:30 ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ	7:30-13:30 ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ	8:30-13:30 ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ	7:30-13:30 ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ	7:30-13:30 ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ
8:30-9:30	ΡΕΝΑ ΤΣΑΡΑΜΥΡΣΗ TOTAL BODY	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ HALF-HALF	ΡΕΝΑ ΤΣΑΡΑΜΥΡΣΗ BODY WEIGHT TRAINING	ΔΗΜΗΤΑ ΜΑΧΑ AEROLEGS	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ ΤΑΒΑΤΑ
9:30-10:30	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ ΤΑΒΑΤΑ	ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ FIT-BALL	ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ABS-ARMS	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ AEROLATES	ΔΗΜΗΤΑ ΜΑΧΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
	16:00-22:00 ΕΛΕΝΗ ΛΕΚΟΣΙΩΤΗ	16:00-22:00 ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	16:00-22:00 ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ	16:00-22:00 ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	16:00-22:00 ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ
17:00-18:00				ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ABS-ARMS	ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ FIT-BALL
18:00-19:00	ΕΛΕΝΗ ΛΕΚΟΣΙΩΤΗ TOTAL MAKE OVER	ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ POWER BODY	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ AERO-LEGS	ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΤΑΒΑΤΑ	
19:00-20:00		ΑΛΙΚΗ ΜΑΚΡΗ CIRCUIT CROSS TRAINING	ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ TOTAL BODY		