ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

(ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 25)

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ:

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

8.00 – 14.00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: *ΔΕΥΤΕΡΑ έως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ*

8:30 - 9 :30, 9:30 - 10 :30

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ:

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

16:00 – 22:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: *ΔΕΥΤΕΡΑ 18:00 – 19:00,19.00-20.00, ΤΡΙΤΗ, ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 17:00 – 18:00, 18:00-19:00, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19:00-20:00*

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ: ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 25

ΩΡΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	8:00-14:00 **ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ**	**8:00-14:00** **ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ**	**8:00-14:00** **ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ**	**8:00-14:00** **ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ**	**8:00-14:00** **ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ**
8:30-9:30	ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ **ABS-ARMS**	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ **HALF-HALF**	ΡΕΝΑ ΤΣΑΡΑΜΥΡΣΗ **BODY WEIGHT TRAINING**	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ **ABS-LEGS**	ΡΕΝΑ ΤΣΑΡΑΜΥΡΣΗ **TOTAL BODY**
9:30-10:30	ΑΛΙΚΗ ΜΑΚΡΗ **RESISTANCE BAND WORKOUT**	ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ **POWER BODY**	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ **AEROLATES**	ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ **CIRCUIT CROSS TRAINING**
	16:00-22:00 **ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ**	**16:00-22:00** **ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΣΚΑΣ**	**16:00-22:00** **ΕΛΕΝΗ ΛΕΚΟΣΙΩΤΗ**	**16:00-22:00** **ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΣΚΑΣ**	**16:00-18:00** **ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΧΑ** **18.00-22.00** **ΜΑΝΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ**
17:00-18:00		ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΣΚΑΣ **TOTAL BODY**	ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ **BODY WEIGHT TRAINING**	ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ **POWER BODY**	
18:00-19:00	ΝΤΕΠΥ ΚΑΤΕΡΗ **TABATA**	ΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ **ABS-LEGS**	ΕΛΕΝΗ ΛΕΚΟΣΙΩΤΗ **FITBALL**	ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΣΚΑΣ **RESISTENCE BAND WORKOUT**	
19:00-20:00	ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΤΣΑΓΑΝΗΣ **HALF-HALF**				ΜΑΝΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ **TOTAL BODY**

Δ Η Μ Ο Σ
ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

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.
- ✓ **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.

- ✓ **RESISTANCE BAND WORKOUT** ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων με τη χρήση λάστιχων.

- ✓ **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**