ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙ (ΧΑΝΘ)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		TOTAL BODY	
18:00-19:00	PILATES		TOTAL BODY	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	Ήπιας έντασης πρόγραμμα για την σωστή στάση του σώματος	TOTAL BODY	Το απόλυτο πρόγραμμα γυμναστικής για καύση λίπους
PILATES	Σύστημα άσκησης που ενδυναμώνει τους μύες, αυξάνει την ευλυγισία και βελτιώνει την σωματική υγεία		