ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΠΥΛΑΙΑ - Β' ΚΑΠΗ ΜΑΛΑΚΟΠΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
09.30-10.30	PILATES		PILATES	
10.30-11.30	YOGA	ABS & HIPS	PILATES	PILATES
11:30-12:30	ΚΑΠΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΚΑΠΗ	ΚΑΠΗ
18:15-19:15	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		PILATES	
19:15-20:15	PILATES		YOGA	

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	Ήπιας έντασης πρόγραμμα για την σωστή στάση του σώματος	PILATES	Σύστημα άσκησης που ενδ αυξάνει την ευλυγισία κα υγεία
YOGA	Αρχαία ινδική μέθοδος που συνδυάζει αρμονικά την άσκηση του σώματος με την ηρεμία του νου	ABS & HIPS	Είναι πρόγραμμα γυμν ενδυνάμωση και σύ γλουτιαίων μυώ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ABS & HIPS
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
PILATES
δυναμώνει τους μύες, ι βελτιώνει την σωματική
αστικής που εστιάζει στην σφιξη των κοιλιακών και ν με κυκλική μορφή