ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΔΑΚ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.30-09.30	DYNAMIC	YOGA	DYNAMIC	YOGA	DYNAMIC
09.30-10.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-11:00		BODY WORK			
10.30-11.30	BODY WORK		PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
11:30-12:30			ΚΑΠΗ		ΚΑΠΗ
12:00-13:00	ΚΑΠΗ				
19:00-20:00	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ	PILATES	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ
20:00-21:00	DYNAMIC	ΚΥΚΛΙΚΗ	DYNAMIC	PILATES	PILATES

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	Ήπιας έντασης πρόγραμμα για την σωστή στάση του σώματος	BODY WORK	Θεραπευτική γυμναστική για άτομα με μυοσκελεκτικά προβλήματα
YOGA	Αρχαία ινδική μέθοδος που συνδυάζει αρμονικά την άσκηση του σώματος με την ηρεμία του νου	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΔΡΩΝ	Ήπια γυμναστική για ενδυνάμωση όλων των μυικών ομάδων
DYNAMIC	Δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής για την εκγύμναση όλου του σώματος	PILATES	Σύστημα άσκησης που ενδυναμώνει τους μύες, αυξάνει την ευλυγισία και βελτιώνει την σωματική υγεία