ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΠΥΛΑΙΑ - Α' ΚΑΠΗ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.15-09.15	PILATES	TABATA	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
9:15-10:15		ΚΑΠΗ		ΚΑΠΗ/PILATES	
10:15-11:15					
12:00-13:00					
17:00-18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		PILATES		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
18:00-19:00			ΚΑΠΗ (ΧΟΡΟΙ)		

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	Ήπιας έντασης πρόγραμμα για την σωστή στάση του σώματος	PILATES	Σύστημα άσκησης που ενδυναμώνει τους μύες, αυξάνει την ευλυγισία και βελτιώνει την σωματική υγεία
TABATA	Διαλειμματική πρόπονηση υψηλής έντασης για ταχεία καύση λίπους		