ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΟΡΕΙΝΗ ΖΩΝΗ ΦΙΛΥΡΟ

ΦΙΛΥΡΟ (Πολιτιστικό Κέντρο Φιλύρου / ΕΛΤΑ Φιλύρου)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:30-11:30	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		TOTAL BODY	
19.30-20.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		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		