ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2026-2027

ΟΡΕΙΝΗ ΖΩΝΗ ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ

ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00-11:00	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
11:00-12:00	ΚΑΠΗ	ΚΑΠΗ			ΚΑΠΗ (ΧΟΡΟΙ)
17:00-18:00			ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
17.30-18.30		TOTAL BODY		PILATES	

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		