

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ 2014 – 2015

Στο πλαίσιο λειτουργίας του γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. Αθήνας για το Ακαδημαϊκό έτος 2014 – 2015 θα πραγματοποιηθούν ομαδικά προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε σπουδαστές, εκπαιδευτικούς και διοικητικούς υπαλλήλους. Τα προγράμματα αυτά θα ξεκινήσουν τη Δευτέρα 1 Δεκεμβρίου 2014 και οι ενδιαφερόμενοι, για να μπορέσουν να συμμετάσχουν, θα πρέπει να έχουν ανανεωμένη κάρτα άθλησης ακαδημαϊκού έτους 2014 – 2015 (η έκδοσή της γίνεται από το Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων του Ιδρύματος). Οι ώρες λειτουργίας των ομαδικών προγραμμάτων είναι οι εξής :

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
13.15-14.00 Fit balls		13.15 – 14.00 Fit balls		
	15.30 – 16.15 Circuit training	14.30-15.15 Body Balance (stretching)	15.30 – 16.15 Pilates	15.30 – 16.15 Pilates
	16.15 – 17.00 Cross fit		16.15 – 17.00 Body Power (μουϊκή ενδυνάμωση)	16.15 – 17.00 Aerobic cardio
				17.00 – 17.45 Body Balance (stretching)