

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ 2013 – 2014

Στο πλαίσιο λειτουργίας του Γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. Αθήνας για το Ακαδημαϊκό έτος 2013 – 2014 Θα πραγματοποιηθούν προγράμματα ομαδικής γύμνασης τα οποία απευθύνονται σε σπουδαστές, εκπαιδευτικούς και διοικητικούς υπαλλήλους. Τα προγράμματα αυτά θα ξεκινήσουν τη **Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου 2014** και οι ενδιαφερόμενοι, για να μπορέσουν να συμμετάσχουν, θα πρέπει να έχουν ανανεωμένη κάρτα άθλησης ακαδημαϊκού έτους 2013 – 2014 (η έκδοση της γίνεται από το Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων του Ιδρύματος). Οι ώρες λειτουργίας των ομαδικών προγραμμάτων είναι οι εξής :

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
	11.30 – 12.30 ΤΑΕ KWON DO *		11.30 – 12.30 ΤΑΕ KWON DO *
15.30 – 16.15 CIRCUIT	15.30 – 16.15 PILATES	-	14.30 – 15.30 BODY POWER HALF/HALF
16.30 – 17.15 HIPS, ABS & LEGS	-	16.15 – 17.15 BODY SCULPT	16.15 – 17.00 PILATES

Πληροφορίες στα τηλέφωνα του γυμναστηρίου : 210 – 5385148 & 210 – 5385163

*Πληροφορίες για το μάθημα του ΤΑΕ KWON DO από τον κ. Γεώργιο Τσιτσίκη, τηλ. 210 5817084