

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ 2015 – 2016

Στο πλαίσιο λειτουργίας του γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. Αθήνας για το Ακαδημαϊκό έτος 2015 – 2016 θα πραγματοποιηθούν ομαδικά προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε σπουδαστές, εκπαιδευτικούς και διοικητικούς υπαλλήλους. Τα προγράμματα αυτά θα ξεκινήσουν τη Τρίτη 1 Δεκεμβρίου 2015 και οι ενδιαφερόμενοι, για να μπορέσουν να συμμετάσχουν, θα πρέπει να έχουν κάρτα άθλησης ακαδημαϊκού έτους 2015 – 2016 (η έκδοσή της γίνεται από το Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων του Ιδρύματος). Οι ώρες πραγματοποίησης των ομαδικών προγραμμάτων είναι οι εξής :

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
			11.30 – 13.00 Tae Kwon Do	
				14.30 – 15.15 Body Power
15.00 – 15.45 Body Power	15.30 – 16.15 Pilates	15.30 – 16.15 Παραδοσιακοί χοροί	15.30 – 16.15 Circuit Training	
16.00 – 16.45 Pilates	16.30 – 17.15 Fit balls	16.30 – 17.15 Body Balance (stretching)	16.30 – 17.15 Cross fit	