

Καλοκαιρινός Οδηγός Εκπαίδευσης 2018

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΥΨΩΝΑ

Επικοινωνία:
 Δήμος Ύψωνα
 25 395600









ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΥΨΩΝΑ
 Καλοκαιρινός Οδηγός Εκπαίδευσης 2018



Zumba Fitness

Η Zumba® συνδυάζει τις βασικές αρχές της αερόβιας γυμναστικής με τον χορό. Το αποτέλεσμα αυτού του συνδυασμού είναι ένας καθόλα διασκεδαστικός τρόπος εκγύμνασης. Η αποτελεσματικότητα και τα οφέλη αυτού του τύπου γυμναστικής είναι ποικίλα και σημαντικά. Γυμνάζει όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων των χεριών και των ποδιών. Πολλές από τις χορευτικές κινήσεις Zumba βοηθούν στην λειτουργία του πυρήνα των κοιλιακών μυών, γεγονός που οδηγεί σε γράμμωση καθίσταται και μείωση του κινδύνου για πόνο στην πλάτη.

Εκπαιδύτρια: Ρένα Παπαδημητρίου, 99318141

ΔΕΥΤΕΡΑ, ΠΕΜΠΤΗ 19:45-20:45 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18:30 - 19:30

1 φορά τη βδομάδα	€15	2 φορές τη βδομάδα	€30	3 φορές τη βδομάδα	€45
-------------------	-----	--------------------	-----	--------------------	-----

STRONG by Zumba

Το STRONG by ZUMBA® είναι ένα πρόγραμμα υψηλής έντασης και διαλειμματικής προπόνησης που συνδυάζει το βάρος του σώματος, μυική ενδυνάμωση, αερόβιες και πλυομετρικές ασκήσεις που είναι 100% συγχρονισμένες με την μουσική. Η μουσική έχει συνθεθεί από ειδικούς για να ταιριάζει απόλυτα σε κάθε κίνηση της άσκησης, ενθαρρύνοντας τον γυμναζόμενο να την ακολουθεί πιστά μεγιστοποιώντας έτσι την αποτελεσματικότητα και τα οφέλη.

Εκπαιδύτρια: Ρένα Παπαδημητρίου, 99318141

ΤΡΙΤΗ 19:45 - 20:45

* 3 φορές Zumba Fitness & 1 φορά STRONG by Zumba €65
 ** ΠΑΙΔΙΑ κάτω των 8 ετών, συνοδευόμενα από κηδεμόνα €5 επιπλέον

Τα δίδακτρα είναι για ολόκληρη την καλοκαιρινή διάρκεια των προγραμμάτων (Μήνες Μάιο, Ιούνιο και Ιούλιο)

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΥΨΩΝΑ
 Καλοκαιρινός Οδηγός Εκπαίδευσης 2018



Pilates

Μια ιδιαίτερα δημοφιλής μέθοδος εκγύμνασης που κρατά το σώμα σε άριστη φυσική κατάσταση, βασιζόμενη σε ένα σύστημα ασκήσεων διάταξης και ενδυνάμωσης του κορμού και της σπονδυλικής στήλης. Με την μέθοδο Πιλάτες το σώμα μας μεταμορφώνεται και αποκτά μια υγιή και αρμονική σιλουέτα.

Εκπαιδύτρια: Μαίρη Στυλιανού, 99458154

ΤΡΙΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19:30 - 20:30

€30



Θεραπευτική Γυμναστική

Το μάθημα περιλαμβάνει ήπιες και καθημερινές ασκήσεις ενδυνάμωσης, πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων και μη προβλημάτων όπως πόνο στην μέση και τον αυχένα, τις οποίες μπορούν να διεκπεραιώσουν άτομα όλων των ηλικιών.

Εκπαιδύτρια: Γεωργία Δημητρίου Τσούλα (Φυσιοθεραπεύτρια), 99454818

ΔΕΥΤΕΡΑ και ΠΕΜΠΤΗ 16:00 - 17:00

€30

Τα δίδακτρα είναι για ολόκληρη την καλοκαιρινή διάρκεια των προγραμμάτων (Μήνες Μάιο και Ιούνιο)