

## Προγράμματα άσκησης φοιτητών/εργαζομένων/αποφοίτων

### Προγράμματα αιθουσών

**Pilates:** Μέθοδος εκγύμνασης που κρατά το σώμα και το πνεύμα σε άριστη κατάσταση βασιζόμενο σε ένα σύστημα ασκήσεων/διατάσεων και ενδυνάμωση του κορμού.

**Crossfit/Cross training:** Πρόγραμμα με ένα πολύ ευρύ φάσμα ασκήσεων που στοχεύει στη μυϊκή ενδυνάμωση-φυσική κατάσταση και κινητικότητα.

**Mobility Movement:** Πρόγραμμα ασκήσεων κινητικότητας και ορθοσωμίας με στο στόχο τη λειτουργία των αρθρώσεων σε όλο το εύρος της κίνησής τους.

**TRX exercise:** Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης όλου του σώματος με ιμάντες χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος του σώματος.

**Karate:** Ιαπωνική πολεμική τέχνη που χρησιμοποιείται τόσο για ανάπτυξη φυσικής κατάστασης, όσο και για αυτοάμυνα.

### **Εβδομαδιαίο Ωρολόγιο Πρόγραμμα λειτουργίας αιθουσών**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>15:00-16:00</b> Mobility Movement (αιθ. 45)		<b>15:00-16:00</b> Mobility Movement (αιθ.45)		
	<b>17:00-18:00</b> TRX (αιθ. 2)		<b>17:00-18:00</b> TRX (αιθ. 2)	
	<b>18:00-19:00</b> Pilates (αιθ. 45)		<b>18:00-19:00</b> Pilates (αιθ.45)	
	<b>19:00-20:00</b> Crossfit (κλειστό γήπεδο ΠΓ)		<b>19:00-20:00</b> Crossfit (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	
<b>19:00-20:30</b> Karate (αρχάριοι, προχωρημένοι) (αιθ.45)		<b>19:00-20:30</b> Karate (προχωρημένοι) (αιθ.45)		<b>19:00-20:30</b> Karate (αρχάριοι, προχωρημένοι) (αιθ.45)

Για τη συμμετοχή στα προγράμματα (**Mobility Movement, TRX, Pilates, Crossfit**) θα **απαιτείται κράτηση, από τη Δευτέρα 17.10.2022** μέσω του ηλεκτρονικού συστήματος κρατήσεων αιθουσών (<https://gym.auth.gr/reservations/>).

Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα του **karate** **δεν απαιτείται** ηλεκτρονική κράτηση.