



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



Γραφείο Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού
Πατριάρχου Γρηγορίου 13
Κτίριο Χατζηγιάννη
81100 Μυτιλήνη

ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής προσφέρει στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας τη δυνατότητα βελτίωσης βασικών παραμέτρων φυσικής κατάστασης στην ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης. Η αίθουσα βρίσκεται στο κτίριο Χατζηγιάννη (Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος).



Προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης:

- Αύξησης μυϊκής δύναμης
- Αύξησης μυϊκού όγκου
- Μυϊκής γράμμωσης
- ✓ Προγράμματα βελτίωσης φυσικής κατάστασης μέσω
 - Ηλεκτρικού διαδρόμου
 - Ποδηλάτου γυμναστικής
- ✓ Προγράμματα ορθοσωμίας
- ✓ Προγράμματα αποκατάστασης έπειτα από τραυματισμούς



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	16.00 - 18.00
ΤΡΙΤΗ	18.00 - 20.00
ΤΕΤΑΡΤΗ	11.00 - 13.00
ΠΕΜΠΤΗ	16.00 - 18.00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18.00 - 20.00

Μαστρογιαννόπουλος Δ. Νικόλαος M.Sc
Ε.Ε.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού