



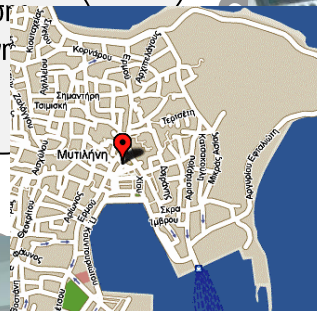
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

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<sup>ος</sup> 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	17.00 - 19.00
ΤΡΙΤΗ	17.00 - 19.00
ΤΕΤΑΡΤΗ	10.30 - 12.30
ΠΕΜΠΤΗ	17.00 - 19.00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17.00 - 19.00



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