



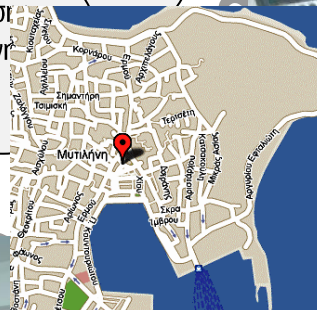
Πανεπιστήμιο Αιγαίου



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<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	18.00 - 20.00
ΤΡΙΤΗ	19.00 - 21.00
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00 - 21.00
ΠΕΜΠΤΗ	19.00 - 21.00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18.00 - 20.00

