



Το Αθλητικό Κέντρο ανακοινώνει την έναρξη νέων προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής, από την **Δευτέρα 19 Ιανουαρίου 2026**. Οι προπονήσεις με τα **Ποδήλατα** και το **Tabata** θα ξεκινήσουν την Τετάρτη **28 Ιανουαρίου**.

Υπενθυμίζουμε πως για τη συμμετοχή σας στα προγράμματα, θα πρέπει απαραίτητα να κάνετε **κράτηση για την κάθε σας συμμετοχή στον σύνδεσμο (BOOK YOUR SPOT)** [Αθλητισμός - Σύστημα Κρατήσεων \(ucy.ac.cy\)](https://ucy.ac.cy) και να την επιβεβαιώνετε κατά την είσοδο σας στο Αθλητικό Κέντρο - Γραφείο Εξυπηρέτησης. (22-894182)

## Προγράμματα Αεροβικής Γυμναστικής / Aerobics Classes 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ / MONDAY	ΤΡΙΤΗ / TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ / WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ / THURSDAY
15:00-16:00	16:30-17:30	17:00-18:00	15:00-16:00
Μόνο Προσωπικό Personnel only pilates			Μόνο Προσωπικό Personnel only pilates
16:00-16:30	17:30-18:30	20:15-20:45	16:00-17:00
16:30-17:30		20:45-21:30	19:30-20:30

**Active** είναι μια ολοκληρωμένη αερόβια προπόνηση περιλαμβάνοντας ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας, χρησιμοποιώντας steps και βάρακια.

**Tabata** είναι ένα είδος διαλειμματικής προπόνησης με μικρές χρονικά περιόδους υψηλής έντασης που εναλλάσσονται με μικρότερης διάρκειας διαλείμματα. Το κάθε σετ έχει διάρκεια 4 λεπτών. Ένας πλήρης κύκλος αποτελείται από 8 × 20 δευτερόλεπτα άσκησης με ανάπαυση 10 δευτερολέπτων. Αυτό μπορεί να είναι διάφορες ασκήσεις ή μία σε επανάληψη.

Το **Bicycle program** είναι μια δημοφιλής μορφή αερόβιας άσκησης με χρήση στατικών ποδηλάτων. Ο εκπαιδευτής, καθοδηγεί την ομάδα σε διάφορες προκλήσεις, αλλάζοντας την ένταση, την ταχύτητα και τις τεχνικές, όπου αυτό βοηθάει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

**Pilates** είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης όπου συνδυάζονται ασκήσεις με διατάσεις, ενδυνάμωσης και ισορροπίας. Αποτελείται από ασκήσεις εδάφους αλλά και ασκήσεις με μπάλες, βάρακια και λάστιχα.

**Fight** είναι ένα αερόβιο πρόγραμμα υψηλής έντασης, όπου το ασκησιολόγιο του είναι βασισμένο σε κινήσεις του MMA, Box καθώς και αθλητικές κινήσεις όπως άλματα.

### BodyPump

Το Bodypump είναι ένα ομαδικό πρόγραμμα με βάρη, που συνδυάζει χαμηλά προς μέτρια κιλά με πολλές επαναλήψεις για να δώσει δύναμη, γράμμωση και τόνωση σε όλο το σώμα, μέσα από μια δυναμική προπόνηση ιδανική για όλους, από αρχάριους έως προχωρημένους.

Για σκοπούς καταγραφής στοιχείων παρακαλώ σκανάρετε τον πιο κάτω κωδικό!

