



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Πανεπιστημιούπολη Βουτών, 71 003 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ: (2810) 545232,
, email : unisport@uoc.gr <http://unisport.uoc.gr>

Μαθήματα Pilates

Στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο πραγματοποιούνται μαθήματα Pilates κάθε :

Τρίτη και Πέμπτη 15:15 – 16:00

Η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα ολιστικό σύστημα άσκησης νου –σώματος που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση της σπονδυλικής στήλης, τη σταθεροποίηση του κορμού, την ισορροπία , τον έλεγχο ,τη δύναμη, την ευλυγισία, στη σωστή στάση του σώματος και τη σωστή αναπνοή. Είναι ιδανικός τρόπος άσκησης για άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος όπως: οστεοπόρωση –οστεοπενία , αρθρίτιδα , κακή στάση σώματος –προβλήματα οσφυϊκής και αυχενικής μοίρας, παραμορφώσεις σπονδυλικής στήλης –σκολίωση, κύφωση, λόρδωση

Το Pilates απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες , σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων , σε αθλητές, σε όσους έχουν υποστεί τραυματισμό, επέμβαση ή υποφέρουν από σωματικούς πόνους καθώς αποτελεί πρόγραμμα αποκατάστασης.

ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ : ένα στρώμα γυμναστικής, πετσέτα και κάλτσες (προαιρετικά) καθώς το μάθημα γίνεται χωρίς παπούτσια.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ μπορείτε να ενημερωθείτε από το site του πανεπιστημιακού γυμναστηρίου εκεί θα υπάρχουν πάντα και οι σχετικές ανακοινώσεις για το μάθημα

Το μάθημα γίνεται από την κα. **Αγγέλη Πένυ** Καθηγήτρια Φ.Α.