

4-10-2022

TOTAL &

PILATES  
Ε.Μ.Π.

body



10 taps



alternative



5 push-ups  
x 4 sets



10 prone re  
x 4

Τρίτη

15:00-16:00

Τετάρτη

11:00-12:00



10 side bridges



Δευτέρα  
11:00-12:00  
Πέμπτη  
15:00-16:00

Όσοι φοιτητές-τριες και μέλη της Πολυτεχνειακής Κοινότητας επιθυμούν να συμμετάσχουν στα πρόγραμμα **Pilates & Total body**, να προσέλθουν στη γραμματεία του Τμήματος Φυσικής Αγωγής, για να δηλώσουν συμμετοχή και παράλληλα να στείλουν e-mail και να επικοινωνήσουν με τον Υπεύθυνο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, κ.Καραγεώργη Μιχάλη

Πληροφορίες

Υπεύθυνος Καθ. Φυσικής Αγωγής: Μιχάλης Καραγεώργης

Τηλ. 210 7721358

Email: [mkarageorgis@mail.ntua.gr](mailto:mkarageorgis@mail.ntua.gr)

Τηλ. Γραμματείας: 210 7721384