

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ACTIVITES Gym - Body strength

Το πρόγραμμα ισχύει από 18.02.2019 έως 31.03.2019 The program is valid from 18.02.2019 to 31.03.2019

ΔΕΥΤΕΡΑ - Monday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 18:45
ΤΡΙΤΗ - Tuesday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 18:45
ΤΕΤΑΡΤΗ - Wednesday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 18:45
ΠΕΜΠΤΗ - Thursday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 18:45
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Friday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:00 - 18:00
ΣΑΒΒΑΤΟ - Saturday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	16:00 - 19:00 Για τους φοιτητές της Εστίας

Το πρόγραμμα ισχύει από 31.03.2019 έως 30-06-2019 The program is valid from 31.03.2019 to 30.06.2019

ΔΕΥΤΕΡΑ - Monday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 19:30
ΤΡΙΤΗ - Tuesday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 19:30
ΤΕΤΑΡΤΗ - Wednesday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 19:30
ΠΕΜΠΤΗ - Thursday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:30 - 19:30
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Friday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	09:00 - 13:45 & από 15:00 - 18:00
ΣΑΒΒΑΤΟ - Saturday	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο-Βάρη-Gym- Body strength	16:00 - 19:00 Για τους φοιτητές της Εστίας

Σημείωση: Στο πρόγραμμα μπορεί να γίνει τροποποίηση ανάλογα με το πρόγραμμα την συμμετοχή και τις ανάγκες των φοιτητών αλλά και με την αλλαγή της ώρας την Άνοιξη.

Για την έκδοση κάρτας αθλούμενου απαιτούνται: α) Αίτηση (χορηγείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής), β) Δύο μικρές φωτογραφίες ταυτότητας γ) Φωτοτυπία φοιτητική ταυτότητα (πάσο) ή Φωτοτυπία βεβαίωσης σπουδών, δ) Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή παθολόγο, ε) βεβαίωση εργασιακής σχέσης για τους εργαζόμενους (μόνο για καθηγητές και διοικητικό προσωπικό).

Certificate for the membership Card: Application form (filled in at the office of Physical Training. -Two photos ID size. -Photocopy of study certificate supplied by the secretary of Study Department. -Certification from a Special Pathologist or Certificate of a Specialist Cardiologist.

Πληροφορίες: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 στο τηλέφωνο: 2410684347 ή 6947521370, What's Up: 6971913471 (Γιώργος Μπούτλας) ή στο Email: boutlas@teilar.gr - SITE: sports.teilar.gr - f.b : Γεώργιος Μπούτλας .

Ο υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής:

Μπούτλας Γεώργιος κ.φ.α