



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Γραφείο Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού
Πατριάρχου Γρηγορίου 13
Κτήριο Χατζηγιάννη
81100 Μυτιλήνη

ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Το πρόγραμμα λειτουργίας του Πανεπιστημιακού γυμναστηρίου, διαμορφώνεται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	08.30 – 12.30
ΤΡΙΤΗ	16.00 – 21.00
ΠΕΜΠΤΗ	08.30 – 12.30
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16.00 – 21.00

- Το πρόγραμμα λειτουργίας της αίθουσας μυϊκής ενδυνάμωσης χωρίζεται στις παρακάτω προπονητικές μονάδες:

1) 08.30 – 09.20	16.00 – 16.50
2) 09.30 – 10.20	17.00 – 17.50
3) 10.30 – 11.20	18.00 – 18.50
4) 11.30 – 12.20	19.00 – 19.50
5)	20.00 – 20.50

- Μέγιστος αριθμός αθλούμενων ανά προπονητική μονάδα: 5 .
- Οι αθλούμενοι μπορούν να συμμετέχουν σε 1 Προπονητική μονάδα/ημέρα.
- Οι αθλούμενοι πρέπει να δηλώσουν μέσω του συστήματος κρατήσεων την ημέρα και την προπονητική μονάδα προσέλευσής τους.
- Σε περίπτωση μη προσέλευσης σε δύο προπονητικές μονάδες τον τρέχοντα μήνα οι αθλούμενοι δε θα μπορούν να συμμετάσχουν στην αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης τον επόμενο μήνα.
- Οι αθλούμενοι μπορούν να πραγματοποιήσουν τις αντίστοιχες κρατήσεις στην ιστοσελίδα: <https://calendly.com/aegeanunisportscentre/30min?month=2024-04>
- Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής είναι η προσκόμιση κάρτας υγείας

Με εκτίμηση,
Μαστρογιαννόπουλος Δ. Νικόλαος
Ε.Ε.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

