

MUSCLE AND MIND



Υπεύθυνος Καθηγητής:
Κωνσταντίνος Χατζηνικολάου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11)

Έχεις βαρεθεί την
καθημερινή ρουτίνα?

ΚΙΝΗΣΟΥ ΣΩΣΤΑ ΚΙΝΗΣΟΥ ΣΥΧΝΑ

ΤΙ ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Ο ΟΜΙΛΟΣ

- Ανάπτυξη θετικής εικόνας για τη φυσική άσκηση και τις επιδράσεις της στην καλή υγεία.
- Αναγνώριση των διαφορετικών τύπων ασκήσεων με σκοπό τη βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης.
- Δια μέσω βιωματικών ασκήσεων εφαρμογή πρωτόκολλων άσκησης με σκοπό την βελτίωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης αλλά και αποκατάστασης από τραυματισμούς.

FUNCTIONAL
TRAINING

POSTURAL BALANCE
STABILITY AGILITY STRENGTH
CONDITIONING FLEXIBILITY



1^ο ΠΠ ΓΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ “ΜΑΝΟΛΗΣ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ”

ΚΛΕΑΝΘΟΥΣ 30, 54053, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ☎ T: 2310 908776, F:2310 908700

🌐 1lyk-peir-thess.thess.sch.gr

✉ mail@1lyk-peir-thess.thess.sch.gr