

Κανόνες λειτουργίας ομαδικών προγραμμάτων αίθουσας χορού

Τα ομαδικά τμήματα ενηλίκων περιλαμβάνουν τα εξής προγράμματα:

- **Cardio pilates**, ένα δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει την τεχνική του μπαλέτου, του σύγχρονου χορού και του pilates
- **Matwork pilates**, πρόγραμμα ασκήσεων του pilates στο πάτωμα με τη χρήση ειδικών αξεσουάρ, όπως λάστιχα, μπάλες κ.α.
- **Χορός**, τμήματα σύγχρονου χορού και μπαλέτου

Τα τμήματα αυτά (**μέχρι 10 άτομα**) πραγματοποιούνται στην αίθουσα χορού και διαρκούν **μία ώρα**.

Για τα ομαδικά μαθήματα **cardio και mat pilates** χρειάζεστε μία **φόρμα γυμναστικής, αθλητικές κάλτσες** και μία **πετσέτα** που θα χρησιμοποιήσετε στα στρώματα. Για τα **μαθήματα χορού** απαιτείται ειδική ενδυμασία για την οποία θα σας ενημερώσει η γραμματεία. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρακαλείσθε να έχετε τα κινητά στο αθόρυβο.

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας και την διατήρηση των ολιγομελών τμημάτων παρακαλείσθε να ακολουθείτε την **προκαθορισμένη ώρα των μαθημάτων**, χωρίς καθυστερήσεις. Τα μαθήματα προπληρώνονται στις αρχές κάθε μήνα και δεν υπάρχει δυνατότητα αναπλήρωσης, για αυτό παρακαλούμε να επιλέξετε προσεκτικά **τις ώρες μαθημάτων** που σας βολεύουν καλύτερα.