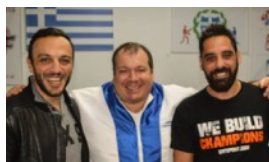
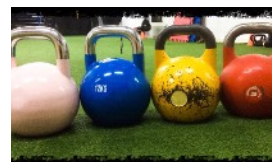




ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ
Α.Ο.ΑΠΟΛΛΩΝ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ



ΕΓΚΑΙΝΙΑ
ΣΤΟΝ Α.Ο.ΑΠΟΛΛΩΝ



ΤΙ ΈΡΧΕΤΑΙ
ΑΠΟ ΙΑΝ 2017..

NEWSLETTER

Καλή Χρονιά Χρόνια Πολλά!!!



Αγαπητοί μου, Bootcampers και Boxers

Σας εύχομαι Χρόνια Πολλά, Καλή Χρονιά και πολλές ευχές για το 2017...εσείς τι γυμναστικούς στόχους θέσατε για φέτος:

Ο προπονητής,

Δημήτρης Παπάζογλου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.

Εγκαίνια Α.Ο.Απόλλων

Τα εγκαίνια του Α.Ο. Απόλλων έγιναν στο κλείσιμο του 2016 στο προπονητήριο του Α.Ο. στην Ισμήνης 8 στο Ν.Ηράκλειο. Πλήθος παλαιών και νέων μελών παρευρέθηκαν και ευχήθηκαν στον Α.Ο. Απόλλων πολλές αθλητικές επιτυχίες.

Μετά τον αγιασμό από τον Πάτερ Νικόλαο ακολούθησαν χαιρετισμοί από τον προπονητή του Απόλλων Δ.Παπάζογλου, επίδειξη από το τμήμα πυγμαχίας και η βραδιά έκλεισε με μια μικρή δεξίωση.

Πολλές πολλές αθλητικές επιτυχίες και υγεία σε όλους τους αθλούμενους του Απόλλωνα...

*The best way to
predict the future
is to CREATE IT!*



**MISTAKES
are proof
that you
TRYING**

ΤΙ ΝΕΟ ΕΡΧΕΤΑΙ!

Η χρονιά ξεκινάει δυναμικά για το τμήμα της πυγμαχίας.

Συγκεκριμένα στις 16 Ιανουαρίου και ημέρα Δευτέρα ξεκινά καμπ προετοιμασίας διάρκειας 12

εβδομάδων. Το πρόγραμμα χωρίζεται

σε 4 περιόδους. 1η περίοδος Γενικής προετοιμασίας 5

εβδομάδων. 2η

περίοδος ειδικής προετοιμασίας 4

εβδομάδων. 3η περίοδος αγωνιστικής

προετοιμασίας 3 εβδομάδων. Τέλος 4η

περίοδος αγώνων όπου και κορυφώνεται το

καμπ προετοιμασίας. Μέσα σε αυτές τις 12

εβδομάδες οι Boxers θα έχουν την

ευκαιρία να

βελτιώσουν την

φυσική τους κατάσταση η

οποία είναι απαραίτητη σε όλους τους

αθλητές. Επίσης θα μπορέσουν να βελτιώσουν παλιά

τεχνικά στοιχεία και να μάθουν νέα. Να μειώσουν

τα αδύνατα σημεία τους και να ισχυροποιήσουν τα

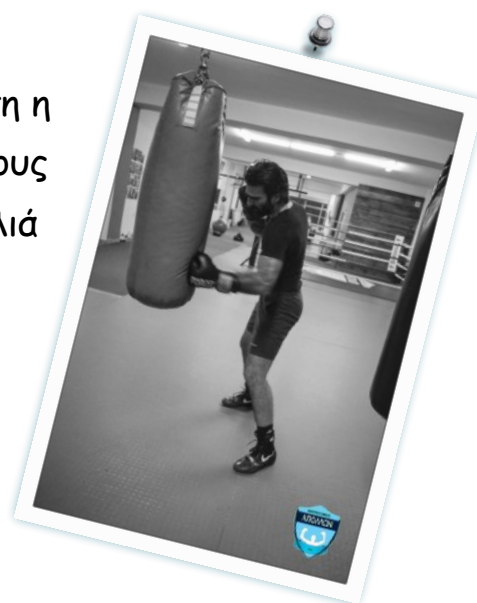
δυνατά τους στοιχεία. Θα διεξαχθούν τέστ

γενικής φυσικής κατάστασης καθώς και ειδικής

φυσικής κατάστασης. Ακόμα σπάρρινγκ

εσωτερικά, αλλά και σε συνεργασία με άλλους

συλλόγους.



Δυνατά ξεκινά το 2017 και για τους bootcampers!!!

Στις 16 Ιανουαρίου το **F.B. FORCE WORKOUT** επιστρέφει. Μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση του F.B.FORCE 8 Weeks Advance Functional Workout του Μάιου-Ιουνίου του 2016 το F.B.FORCE Workout ξανακτυπά! Αυτή την φορά ξεκινώντας από την αρχή!!

1η φάση BEGINNERS: Σε αυτή την φάση διάρκειας 4 εβδομάδων η προπονήσεις στοχεύουν στην σωστή εκτέλεση και επανάληψη των ασκήσεων. Είναι σημαντική διότι σε αυτή την φάση χτίζουμε την βάση της ορθής εκτέλεσης επανάληψη με την επανάληψη. Για να πετύχουμε την καλύτερη μεγιστοποίηση της δύναμης, θα αναπτύξουμε πρώτα τη δύναμη του κορμού, μαθαίνοντας να τον ενεργοποιούμε χρησιμοποιώντας τον σαν στήριγμα καθώς εκτελούμε βασικές ασκήσεις, όπως είναι η θέση plank. Με αυτή την προϋπόθεση θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε σε δύσκολες και πολύπλοκες ασκήσεις και προπονήσεις. Κατά την διάρκεια των 4 εβδομάδων θα αναπτύξουμε μεγάλη σταθερότητα στην δύναμη του κορμού η οποία μας είναι απαραίτητη για την ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων, χτίζοντας αποτελεσματική "λειτουργική" δύναμη και αντοχή.



Με ενακτήρια WOD 170117 (17 Ιανουαρίου 2017) και για 4 εβδομάδες που θα σας προετοιμάσουν για το 2ο F.B.FORCE 8 Weeks Intermediate Functional Workout που θα ολοκληρωθεί λίγο πριν τις διακοπές του Πάσχα. Τις πρώτες 4 Εβδομάδες θα μπορέσουν να τις παρακολουθήσουν όλοι οι bootcampers. Αναλυτική περιγραφή των προπονήσεων στο www.fitnessbootcamp.gr

TRX® Functional Training. Ότι πιο νέο κυκλοφορεί στην προπόνηση με το TRX®. Ο προπονητής μας Δ. Παπάζογλου έπειτα απο την συμμετοχή του στο 1ο Παγκόσμιο Συνέδριο TRX® Οκτώμβριο στο 1st International TRX Trainers Summit, μεταδίδει τις γνώσεις με το νέο πρόγραμμα F.B. TRX FUNCTIONAL WORKOUT. Επίσκεψτείτε το κανάλι μας στο youtube (sugar boxing) για να δείτε το σχετικό βίντεο.



Επίσης έρχονται στο 2017 FIT TEST, FITNESS CHALLENGES, F.B. TRX ENDURANCE (UPDATED), F.B. TRX METABOLIC BLAST (NEW), F.B. HIIT (UPDATED) τα special workouts καθώς και πολλές ακόμη εκπλήξεις...

Η 20ετή πείρα μας στο χώρο σας εγγυάται συνέπεια, ασφάλεια, πρωτοπόρα προγράμματα και σίγουρα αποτελέσματα.



Για το άθλημα τις πυγμαχίας λειτουργούν τμήματα ενηλίκων ανδρών-γυναικών καθώς και τμήματα παιδικά-εφηβικά-νεανικά . Για το fitnessbootcamp ισχύει το online booking (www.fitnessbootcamp.gr/my workout) όπου εκεί θα μπορείτε να κλείνετε την θέση σας για τα ομαδικά fitnessbootcamp προγράμματά μας. Επίσκεψτείτε την ιστοσελίδα μας για περισσότερες πληροφορίες..και για το πλήρες πρόγραμμα.. www.fitnessbootcamp.gr (funtional training), www.apollosportsclub.gr (Boxing).

Σας περιμένουμε

Ισμήνης 8 Ν.Ηράκλειο

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Σας υπενθυμίζουμε την συνεργασία μας με την ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΓΙΑΝΝΑ, ΑΣΦΑΛΙΣΤΡΙΑ και έχουμε εξασφαλίσει για τα ενεργά και νέα μέλη μας (ισχύει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειά σας), οικονομικότερο ομαδικό ασφάλιστρο αυτοκινήτου η μοτό.

Επίσης για οποιαδήποτε άλλη ασφαλιστική σας ανάγκη:

- Σύνταξης
- Σπούδων
- Αποταμίευση και Επένδυση
- Απώλεια Ζωής
- Μόνιμη Ανικανότητα
- Υγείας
- Αναπλήρωσης Εισοδήματος
- Προσωπικών Ατυχημάτων



Δεν υπάρχει ασφαλιστική ανάγκη που δεν μπορούμε να δώσουμε, τρεις τουλάχιστον, ασφαλιστικές λύσεις..

Επικοινωνία/Πληροφορίες στο 6919844691

Πετρίδου Γιάννα

Ασφαλιστική Σύμβουλος

Λ.Ποσειδώνος 13, Άλιμος, 17455

Αυτά από μας... ανυπομονούμε για την επόμενη μας συνάντηση. Βρισκόμαστε πάντα στην διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή πληροφορία..

σας ευχαριστούμε,

Δημήτρης Παπάζογλου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

It's not Fitness It's Lifestyle!

Like Us : <http://www.facebook.com/fitnessbootcamp.gr>,

visit: <http://www.fitnessbootcamp.gr/>

Subscribe: <http://www.youtube.com/user/jimsugar76>

Twitter: @sugarboxing

visit: www.apollosportsclub.gr

