



# ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2010



ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ

🕒 09:00 – 22:00

ΤΗΛ: 2810 264560

🕒 09:00-15:00

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:15–10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ		09:15–10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ		9:15-10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	
18:00–18:45 ABS -HIPS  19:00-19:45 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	20:00 -20:45 PILATES	18:00-18:45 BODY PUMP  19:00 – 19:45 AEROBIC	20:00 -20:45 PILATES	19:00-19:45 ABS -HIPS	