****

**ΕΝΤΥΠΟ Β: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ** | **ΑΡΙΘΜΌΣ ΜΕΛΟΥΣ** | **ΔΙΕΥ. ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ** | **EMAIL** | **KINΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΠΚΗ :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΑ** | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **Δ-ΔΑ** |  |  | **Δ-ΔΒ** |  |  | **Δ-ΔΓ** |  |  | **Δ-ΔΔ** |  |  | **Δ-ΔΕ** |  |
| **ΤΡΙΤΗ** | **Δ-ΤΑ** |  |  | **Δ-ΤΒ** |  |  | **Δ-ΤΓ** |  |  | **Δ-ΤΔ** |  |  | **Δ-ΤΕ** |  |
| **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **Δ-ΤΕΑ** |  |  | **Δ-ΤΕΒ** |  |  | **Δ-ΤΕΓ** |  |  | **Δ-ΤΕΔ** |  |  | **Δ-ΤΕΕ** |  |
| **ΠΕΜΠΤΗ** | **Δ-ΠΑ** |  |  | **Δ-ΠΒ** |  |  | **Δ-ΠΓ** |  |  | **Δ-ΠΔ** |  |  | **Δ-ΠΕ** |  |
| **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **Δ-ΠΑΡΑ** |  |  | **Δ-ΠΑΡΒ** |  |  | **Δ-ΠΑΡΓ** |  |  | **Δ-ΠΑΡΔ** |  |  | **Δ-ΠΑΡΕ** |  |

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΑ** | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |  | **ΠΡΟΓ** | **ΕΠΙΛ** |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **Π-ΔΑ** |  |  | **Π-ΔΒ** |  |  | **Χ** |  |  | **Π-ΔΔ** |  |  | **Π-ΔΕ** |  |
| **ΤΡΙΤΗ** | **Π-ΤΑ** |  |  | **Π-ΤΒ** |  |  | **Χ** |  |  | **Π-ΤΔ** |  |  | **Π-ΤΕ** |  |
| **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **Π-ΤΕΑ** |  |  | **Π-ΤΕΒ** |  |  | **Χ** |  |  | **Π-ΤΕΔ** |  |  | **Π-ΤΕΕ** |  |
| **ΠΕΜΠΤΗ** | **Π-ΠΑ** |  |  | **Π-ΠΒ** |  |  | **Χ** |  |  | **Π-ΠΔ** |  |  | **Π-ΠΕ** |  |
| **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **Π-ΠΑΡΑ** |  |  | **Π-ΠΑΡΒ** |  |  | **Χ** |  |  | **Π-ΠΑΡΔ** |  |  | **Π-ΠΑΡΕ** |  |

**(Παρακαλούμε επιλέξτε τα προγράμματα που σας ενδιαφέρουν ΜΟΝΟ σε ένα γυμναστήριο με Χ στο κουτάκι της ΕΠΙΛΟΓΗΣ – Ακολουθεί κωδικοποίηση )**

****

**ΕΝΤΥΠΟ Γ: ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΠΚΗ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **08:45-09:30** | **ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ****(Δ-ΔΑ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ.****(Δ-ΤΑ)** | **ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ****(Δ-ΤΕΑ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ.****(Δ-ΠΑ)** | **PILATES****(Δ-ΠΑΡΑ)** |
| **09:45-10:30** | **PILATES****(Δ-ΔΒ)** | **PILATES****(Δ-ΤΒ)** | **PILATES****(Δ-ΤΕΒ)** | **PILATES****(Δ-ΠΒ)** | **CROSS TRAINING** **(Δ-ΠΑΡΒ)** |
| **17:30-18:30** | **PILATES****(Δ-ΔΓ)** | **PILATES****(Δ-ΤΓ)** | **PILATES****(Δ-ΤΕΓ)** | **DANCE AEROBIC****(Δ-ΠΓ)** | **PILATES****(Δ-ΠΑΡΓ)** |
| **18:45-19:30** | **DANCE AEROBIC****(Δ-ΔΔ)** | **FUNCTIONAL****(Δ-ΤΔ)** | **CROSS TRAINING****(Δ-ΤΕΔ)** | **CROSS TRAINING****(Δ-ΠΔ)** | **CROSS TRAINING****(Δ-ΠΑΡΔ)** |
| **19:45-20:30** | **CROSS TRΑΙNING****(Δ-ΔΕ)** | **ΤΑΒΑΤΑ TRAINING****(Δ-ΤΕ)** | **PILATES****(Δ-ΤΕΕ)** | **PILATES****(Δ-ΠΕ)** | **TABATA TRAINING****(Δ-ΠΑΡΕ)** |

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΩΡΑ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **08:45-09:30** | **PILATES****(Π-ΔΑ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ.****(Π-ΤΑ)** | **PILATES****(Π-TEΑ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ.****(Π-ΠΑ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ.****(Π-ΠΑΡΑ)** |
| **09:45-10:30** | **HIΙT****(Π-ΔΒ)** | **PILATES****(Π-ΤΒ)** | **HIΙT****(Π-ΤΕΒ)** | **ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ****(Π-ΠΒ)** | **PILATES****(Π-ΠΑΡΒ)** |
| **17:30-18:30** |  |  |  |  |  |
|  | **PILATES** **18:45-19:30****(Π-ΔΔ)** | **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ. 18:45-19:30****(Π-ΤΔ)** | **BODY PUMP****17:30-18:30****(Π-ΤΕΔ)** | **ΗΙΙΤ****17:30-18:15****(Π-ΠΔ)** | **BODY PUMP 18:45-19:30****(Π-ΠΑΡΔ)** |
|  | **ABS-GLUTES****19:45-20:30****(Π-ΔΕ)** | **ABS-GLUTES****19:45-20:30****(Π-ΤΕ)** | **DANCE CARDIO****18:45-19:30****(Π-ΤΕΕ)** | **PILATES****18:45-19:30****(Π-ΠΕ)** | **DANCE CARDIO****19:45-20:30****(Π-ΠΑΡΕ)** |

**(Παρακαλούμε επιλέξτε τα προγράμματα που σας ενδιαφέρουν ΜΟΝΟ σε ένα γυμναστήριο σύμφωνα με την κωδικοποίηση τους – για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα και τις ώρες έχουν αναρτηθεί στο site της** [**www.aahaeota.gr**](http://www.aahaeota.gr)**)**

***Οδηγίες συμπλήρωσης:***

1. Από το **ΕΝΤΥΠΟ Γ** επιλέξτε τα ομαδικά προγράμματα που σας ενδιαφέρει να παρακολουθήσετε και σημειώστε τον κωδικό των προγραμμάτων.
2. Επιλέξτε στην στήλη ΕΠΙΛ (Επιλογή) του **ΕΝΤΥΠΟΥ Β** τα προγράμματα που σας ενδιαφέρουν και δηλώστε τα στο έντυπο Α με ένα Χ.
3. Στείλετε το συμπληρωμένο **ΕΝΤΥΠΟ Β** σε μορφή **\*.pdf** στο γυμναστήριο από το οποίο επιλέξατε τα ομαδικά προγράμματα:

**για το** **Δημοτικό γυμναστήριο Παγκρητίου**: paggym@aahaeota.gr

(πληροφορίες: 2810264560)

**για το Δημοτικό γυμναστήριο ΔΑΠΚΗ**: dapkhrec@aahaeota.gr

(πληροφορίες: 2810215080)

*Παρακαλούμε τα μέλη να δηλώνουν ημέρες και ώρες που θα κάνουν πραγματικά χρήση των υποδομών των γυμναστηρίων έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι παρά τους περιορισμούς λόγω των μέτρων για τον COVID19, όλα τα μέλη θα είναι δυνατόν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα άθλησης.*

*Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τα τηλέφωνα της γραμματείας των γυμναστηρίων (Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00 – 16:00).*