



**ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**09:00 – 22:30**

# ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

## ΜΑΙΟΣ 2009

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΤΗΛ: 2810 215095 - 080**



**ΣΑΒΒΑΤΟ**

**09:00 – 17:00**

| <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>                             | <b>ΤΡΙΤΗ</b>                            | <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>                               | <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>                           | <b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>                       | <b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>                    |
|--|---|--|---|--|-----------------------------------|
| 09:15–10:00<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ                 | 09:15–10:00<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ              | 09:15–10:00<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ                   | 09:15–10:00<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ              | 09:15–10:00<br>LOW IMPACT<br>AEROBIC   | 10:00-10:45<br>ΓΕΝΙΚΗ<br>ΓΥΜΝ     |
| 10:30–11:15<br>STEP AEROBIC                | 10:30–11:15<br>PILATES                  | 10:30–11:15<br>POWER YOGA                    | 10:30–11:15<br>PILATES                  | 10:30-11:15<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ             | 11:00–11:45<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>FITNESS |
| 14:00-14:45<br>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ                   |   |  |   |  |                                   |
| 16:00–16:30<br>ABS & HIPS                  | 15:00–15:45<br>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ<br>9-14 ΕΤΩΝ | 15:15–16:00<br>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ<br>6-8 ΕΤΩΝ       | 16:15-17:00<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ              | 16:00 – 16:30<br>ABS & HIPS            |                                   |
| 17:00–17:45<br>ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS<br>6-8 ΕΤΩΝ | 16:00–16:45<br>TOTAL BODY               | 17:00–17:45<br>ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS<br>9 -14 ΕΤΩΝ | 16:15-17:00<br>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ<br>9-14 ΕΤΩΝ | 16:30–17:15<br>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ<br>6-8 ΕΤΩΝ |                                   |
| 18:00–18:45<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ                 | 18:30–19:15<br>AEROBIC                  | 18:00–18:45<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ                   | 18:30–19:15<br>POWER YOGA               | 17:30–18:15<br>PILATES                 |                                   |
| 19:00–19:45<br>TOTAL BODY                  | 19:30–20:00<br>ABS&HIPS                 | 19:00–19:45<br>BODY POWER                    | 19:30–20:15<br>ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ        | 18:30–19:15<br>AEROBIC                 |                                   |
| 20:00–20:45<br>YOGALATES                   | 20:15–21:00<br>PILATES                  | 20:00–20:45<br>STEP AEROBIC                  | 20:30–21:15<br>STEP AEROBIC             | 19:30-20:15<br>BODY POWER              |                                   |
| 21:00-21:45<br>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ                   | 21:15-22:00<br>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ                | 21:00 – 21:30<br>STRECHING                   |   | 20:30-21:15<br>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ               |                                   |