



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2009

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

09:00 - 22:30

ΤΗΛ: 2810 215095 - 080

09:00 - 17:00

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:15-10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	09:15-10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	09:15-10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	09:15-10:00 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	09:15-10:00 LOW IMPACT AEROBIC	
10:30-11:15 STEP AEROBIC	10:30-11:15 PILATES	10:30-11:00 ABS-HIPS	10:30-11:15 PILATES	10:30-11:15 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	
17:00-17:45 ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS 6-8 ΕΤΩΝ	16:00-16:45 TOTAL BODY	17:00-17:45 ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS 9 -14 ΕΤΩΝ	16:00-16:30 ABS-HIPS		
18:00-18:45 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	18:30-19:15 AEROBIC	18:00-18:45 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	19:00-19:45 STEP AEROBIC	18:30-19:15 PILATES	
19:00-19:45 TOTAL BODY	19:30-20:00 ABS&HIPS	19:00-19:45 BODY POWER	20:00-20:45 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	19:30-20:15 BODY POWER	
20:00-20:45 YOGALATES		20:00-20:45 STEP AEROBIC			