



ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

09:00 – 22:30

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΗΛ: 2810 215095 - 080



ΣΑΒΒΑΤΟ

09:00 – 17:00

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:30-10:15 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	9:30-10:15 4- 11- 18 ΑΥΓ PILATES 25ΑΥΓ ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	9:30-10:15 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ 10:30-11:15 ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ 6-14 ΕΤΩΝ	9:30-10:15 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	9:30-10:15 LOW IMPACT ΑΕΡΟΒΙC(ΑΡΧΑΡΙΟ) 10:30-11:15 ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ 6-14 ΕΤΩΝ	
	16:00–16:30 UPER BODY		16:00-16:30 ABS-HIPS		
19:00–19:45 TOTAL BODY 20:00–20:45 3-10-17-31ΑΥΓ YOGALATES 24ΑΥΓ ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ	18:30–19:15 HIGH IMPACT AEROBIC 19:30–20:00 ABS	18:00–18:45 ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ★★(★) 19:00-19:45 5-12-19 ΑΥΓ STEP AEROBIC 26ΑΥΓ LOW IMPACT AEROBIC	19:00–19:45 STEP AEROBIC 20:00–20:30 EXPRESS BODY	18:30–19:15 PILATES 19:30–20:15 7-14-28 ΑΥΓ BODY POWER 21ΑΥΓ ABS	