ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ-ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ 30 ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΛ 2109641298

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ				ΤΡΙΤΗ				ΤΕΤΑΡΤΗ				ΠΕΜΠΤΗ				ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				ΩΡΕΣ
	ΑΝ.ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ Β	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠ	ΑΝ.ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ Β	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠ	ΑΝ.ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ Β	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠ	ΑΝ.ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ Β	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠ	ΑΝ.ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ Β	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠ	
8.00 - 8.30																					8.00 - 8.30
8.30 - 9.00																					8.30 - 9.00
9.00 - 9.30		PILATES				PILATES				PILATES				PILATES				PILATES			9.00 - 9.30
9.30-10.00																					9.30-10.00
10.00-10.30		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ			ΑΕΡΟΒΙΚΗ TOTAL BODY				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ			ΑΕΡΟΒΙΚΗ TOTAL BODY				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ MINI BALL		10.00-10.30
10.30-11.00																					10.30-11.00
11.00-11.30		HIPS - ABS				PILATES MINI BALL				CROSS TRAINNIG (KETTLEBELL)				PILATES MINI BALL				ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ			11.00-11.30
11.30-12.00																					11.30-12.00
12.00-12.30																					12.00-12.30
12.30-13.00																					12.30-13.00
13.00-13.30																					13.00-13.30
13.30-14.00																					13.30-14.00
14.00-14.30				ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ				ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ				ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ				ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ				ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ			14.00-14.30
14.30-15.00																					14.30-15.00
15.00-15.30																					15.00-15.30
15.30-16.00																					15.30-16.00
16.00-16.30		ΜΠΑΛΕΤΟ		ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ						ΜΠΑΛΕΤΟ		ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ								ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ			16.00-16.30
16.30-17.00																					16.30-17.00
17.00-17.30				ΡΥΘΜΙΚΗ				ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΑΙΔΙΩΝ				ΡΥΘΜΙΚΗ				ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΑΙΔΙΩΝ				ΡΥΘΜΙΚΗ			17.00-17.30
17.30-18.00																					17.30-18.00
18.00-18.30				ΡΥΘΜΙΚΗ				ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ				ΡΥΘΜΙΚΗ				ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ				ΡΥΘΜΙΚΗ			18.00-18.30
18.30-19.00																					18.30-19.00
19.00-19.30		PILATES		ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΑΙΔΙΩΝ		ΜΠΑΛΕΤΟ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ	ΒΟΛΛΕΥ ΠΑΙΔΙΩΝ		PILATES		ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ		ΜΠΑΛΕΤΟ	PILATES	ΒΟΛΛΕΥ ΠΑΙΔΙΩΝ		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ		ΒΟΛΛΕΥ ΠΑΙΔΙΩΝ	19.00-19.30
19.30-20.00																					19.30-20.00
20.00-20.30		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ			HIPS - ABS			ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ MINI BALL		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		CROSS TRAINNIG (KETTLEBELL)			20.00-20.30
20.30-21.00																					20.30-21.00
21.00-21.30																					21.00-21.30
21.30-22.00																					21.30-22.00