ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (ΠΑΜΒΩΤΙΔΟΣ 104)

	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		
8.00 - 8.30													8.00 - 8.30
8.30 - 9.00													8.30 - 9.00
9.00 - 9.30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ TOTAL BODY		HIPS-ABS		PILATES MINI BALL		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ				9.00 - 9.30
9.30-10.00													9.30-10.00
10.00-10.30	PILATES MINI BALL		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ TOTAL BODY		HIPS-ABS		ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ				10.00-10.30
10.30-11.00													10.30-11.00
11.00-11.30	PILATES		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		PILATES		ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΛΕΣ		PILATES				11.00-11.30
11.30-12.00													11.30-12.00
12.00-12.30			ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ				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													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													16.00-16.30
16.30-17.00													16.30-17.00
17.00-17.30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ TOTAL BODY		ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ				17.00-17.30
17.30-18.00													17.30-18.00
18.00-18.30	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ		PILATES		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ				18.00-18.30
18.30-19.00													18.30-19.00
19.00-19.30	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ				19.00-19.30
19.30-20.00													19.30-20.00
20.00-20.30													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