

ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ (ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ 30)

ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ (ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ 30)																								
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ				ΤΡΙΤΗ				ΤΕΤΑΡΤΗ				ΠΕΜΠΤΗ				ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				ΩΡΕΣ			
	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΜΙΚΡΗ ΑΒΟΥΣΑ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΜΙΚΡΗ ΑΒΟΥΣΑ		ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	
8.00 - 8.30																					8.00 - 8.30			
8.30 - 9.00																						8.30 - 9.00		
9.00 - 9.30																						9.00 - 9.30		
9.30-10.00	BODY ON FIRE	PILATES	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ			BODY WEIGHT	PILATES				BODY ON FIRE	PILATES			ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	HIPS-ABS	PILATES		BODY ON FIRE	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ			9.30-10.00	
10.00-10.30	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	TOTAL BODY	PILATES			ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	BODY WEIGHT				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	YOGA			ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	TOTAL BODY	YOGA		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	PILATES			10.00-10.30	
10.30-11.00	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	HIPS-ABS	HIPS-ABS			STRECHING	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ - STRECHING				PILATES	HIPS-ABS			STRECHING	PILATES	HIPS-ABS		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	YOGA			10.30-11.00	
11.00-11.30																								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																								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						PILATES																		17.00-17.30
17.30-18.00							ΓΥΜΝΙΚΗ																	17.30-18.00
18.00-18.30	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		STRECHING			HIPS-ABS																		18.00-18.30
18.30-19.00	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ						ΓΥΜΝΙΚΗ																	18.30-19.00
19.00-19.30	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ																						19.00-19.30
19.30-20.00																								19.30-20.00
20.00-20.30																								20.00-20.30
20.30-21.00		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ																						20.30-21.00
21.00-21.30																								21.00-21.30
21.30-22.00																								21.30-22.00
	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΜΙΚΡΗ ΑΒΟΥΣΑ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΒΟΥΣΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ	ΑΒΟΥΣΑ ΜΠΛΑΕΤΟΥ	ΜΙΚΡΗ ΑΒΟΥΣΑ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ	ΑΝΟΙΚΤΟ ΓΗΠΕΔΟ		
	ΔΕΥΤΕΡΑ				ΤΡΙΤΗ				ΤΕΤΑΡΤΗ				ΠΕΜΠΤΗ				ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ							