ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 2016 - ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

		Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ				ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ			ΣΧΟΛΕΙΑ					
		ΚΛΕΙΣΤΟ	ΑΙΘΟΥΣΑ 1	ΠΙΣΙΝΑ	ΓΗΠΕΔΟ	ΚΛΕΙΣΤΟ	ΑΝΟΙΧΤΟ	ΚΑΠΗ	3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ
		ΧΟΡΟΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΣΤΙΒΟΣ	ΧΟΡΟΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΤΕΝΝΙΣ	ΧΟΡΟΙ	ΧΟΡΟΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΧΟΡΟΙ	ΧΟΡΟΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	08:30-09:30	ΤΑΕ ΒΟ (ΛΙΖΑ)	PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)			YOGA (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 09:00-10:00							
	09:30-10:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)	AQUQ AEROBIC 09:45-10:45		ΒΑΡΑΚΙΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 10:00-11:00							
	10:30-11:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΙΟΥΛΗ)			PILATES (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 11:00-12:00							
	11:30-12:30	ΛΑΣΤΙΧΑ (ΛΙΖΑ)				ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 12:00-13:00	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)						
	12:30-13:30	ABS & HIPS (ΓΙΟΥΛΗ)				ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 13:00-14:00							
	13:30-14:30	YOGA - (ΝΙΚΟΣ)												
	15:00-16:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ										
	16:00-17:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)		PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 16:15-17:15
	17:00-18:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 17:15-18:15
	18:00-19:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)					
	19:00-20:00	CROSS TRAINING (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)				PILATES (ΣΤΑΥΡΟΣ)	
	20:00-21:00	YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)			ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)								YOGA (ΣΤΑΥΡΟΣ)	
	21:00-22:00		PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)											
ΤΡΙΤΗ	08:30-09:30	ΒΑΡΑΚΙΑ (ΛΙΖΑ)	ABS & HIPS (ΓΙΟΥΛΗ)			YOGA (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 09:00-10:00							
	09:30-10:30	PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)		AQUQ AEROBIC 09:45-10:45		ΜΙΚΡΗ ΜΠΑΛΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 10:00-11:00	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)						
	10:30-11:30	ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΙΟΥΛΗ)				ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 11:00-12:00							
	11:30-12:30	CROSS TRAINING (ΓΙΟΥΛΗ)	PILATES (ΝΙΚΟΣ)			ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 12:00-13:00							
	12:30-13:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ABS & HIPS (ΝΙΚΟΣ)			PILATES (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 13:00-14:00							
	13:30-14:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	YOGA (ΝΙΚΟΣ)											
	15:00-16:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ										
	16:00-17:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)		
	17:00-18:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)		
	18:00-19:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)					ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ)				
	19:00-20:00		ABS & HIPS (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΣΤΑΥΡΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	
	20:00-21:00		YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)		ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				PILATES (ΣΤΑΥΡΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	
	21:00-22:00		PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)						YOGA (ΣΤΑΥΡΟΣ)					
ΤΕΤΑΡΤΗ	08:30-09:30	CROSS TRAINING (ΓΙΟΥΛΗ)				YOGA (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 09:00-10:00							
	09:30-10:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)			ΛΑΣΤΙΧΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 10:00-11:00							
	10:30-11:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΙΟΥΛΗ)			PILATES (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 11:00-12:00							
	11:30-12:30	ΒΑΡΑΚΙΑ (ΓΙΟΥΛΗ)	ΜΙΚΡΗ ΜΠΑΛΑ (ΝΙΚΟΣ)			ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 12:00-13:00							
	12:30-13:30		ABS & HIPS (ΝΙΚΟΣ)	AQUA PILATES 13:00-14:00		ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 13:00-14:00							
	13:30-14:30		YOGA (ΝΙΚΟΣ)					ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)						
	15:00-16:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ										
	16:00-17:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 16:15-17:15
	17:00-18:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 17:15-18:15
	18:00-19:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)					
	19:00-20:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)			Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	PILATES (ΣΤΑΥΡΟΣ)	
	20:00-21:00				ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)						ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	YOGA (ΣΤΑΥΡΟΣ)	
	21:00-22:00										PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)			

ΠΕΜΠΤΗ	08:30-09:30	AEROBIC (ΛΙΖΑ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)			YOGA (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 09:00-10:00							
	09:30-10:30	ΛΑΣΤΙΧΑ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)		AQUQ AEROBIC 09:45-10:45		ΚΟΝΤΑΡΙΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 10:00-11:00	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)						
	10:30-11:30	ΔΥΝΑΜΙΚΗ YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)				ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 11:00-12:00							
	11:30-12:30	ΜΕΓΑΛΗ ΜΠΑΛΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΒΑΡΑΚΙΑ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)			ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 12:00-13:00							
	12:30-13:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	ABS & HIPS (ΝΙΚΟΣ)	AQUA PILATES 13:00-14:00		PILATES (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 13:00-14:00							
	13:30-14:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	YOGA (ΝΙΚΟΣ)											
	15:00-16:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ										
	16:00-17:00	C.TRAINING (ΓΙΟΥΛΗ) 16:30-17:30		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)			Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)		
	17:00-18:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)	MINI ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ)		Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)		
	18:00-19:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)					MINI ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ)				
	19:00-20:00		PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΣΤΑΥΡΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	
	20:00-21:00		ABS & HIPS (ΓΙΟΥΛΗ)		ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)				PILATES (ΣΤΑΥΡΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	
	21:00-22:00								YOGA (ΣΤΑΥΡΟΣ)					
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	08:30-09:30	ABS & HIPS (ΛΙΖΑ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)			YOGA (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 09:00-10:00							
	09:30-10:30	ΒΑΡΑΚΙΑ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)		AQUQ AEROBIC 09:45-10:45		ΜΕΓΑΛΗ ΜΠΑΛΑ (ΝΙΚΟΣ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 10:00-11:00	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)						
	10:30-11:30	YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)				ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 11:00-12:00							
	11:30-12:30	ΚΟΝΤΑΡΙΑ (ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ)	PILATES (ΝΙΚΟΣ)			ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 12:00-13:00							
	12:30-13:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ABS & HIPS (ΝΙΚΟΣ)	AQUA PILATES 13:00-14:00		PILATES (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΜΑΡΙΑ) 13:00-14:00							
	13:30-14:30	ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ)	YOGA (ΝΙΚΟΣ)											
	15:00-16:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ										
	16:00-17:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΜΙΝΑ)		PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)		Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	MINI ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 16:15-17:15
	17:00-18:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)				Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΙΝΑ)		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΓΙΟΥΛΗ)		Π.ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	MINI ΤΕΝΝΙΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ) 17:15-18:15
	18:00-19:00			ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΠΑΙΔΙΑ (ΝΙΚΟΣ)									
	19:00-20:00		PILATES (ΓΙΟΥΛΗ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)							Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)	PILATES (ΣΤΑΥΡΟΣ)	
	20:00-21:00		ΒΑΡΑΚΙΑ (ΓΙΟΥΛΗ)		ΤΕΦΑΑ-ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΝΙΚΟΣ)							Π.ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΔΗΜΗΤΡΑ)		
	21:00-22:00													