|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Προγράμματα Άθλησης για Όλους 2016-2017** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ΑΘΛΗΜΑ** | | | **ΧΩΡΟΣ** | | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | | **ΠΕΜΠΤΗ** | | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | | **ΣΑΒΒΑΤΟ** | |
| **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 15:00-20:00 | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | | 09:00-13:00 | |
| **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ (ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ) | | 16:00-20:00 | 16:00-20:00 | | 16:00-20:00 | | 16:00-20:00 | | 16:00-20:00 | |  | |
| **ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ** | | | 1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 16:30-17:30 |  | | 16:30-17:30 | |  | |  | | 12:00-13:00 | |
| **ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ** | | | 6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | 16:30-17:30 | |  | | 16:30-17:30 | | 16:30-17:30 | |  | |
| **ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ** | | | 7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | 18:00-19:00 | |  | | 18:00-19:00 | |  | | 10:00-11:00 | |
| **ΜΙΝΙ ΤΕΝΝΙΣ** | | | 13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 18:00-19:00 |  | | 18:00-19:00 | |  | | 18:00-19:00 | |  | |
| **ΤΕΝΝΙΣ** | | | ΠΑΡΚΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ | | 17:00-22:00 | 17:00-22:00 | | 17:00-22:00 | | 17:00-22:00 | | 17:00-22:00 | |  | |
| **ΜΠΑΣΚΕΤ** | | | 1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 16:30-18:30 |  | | 16:30-18:30 | |  | | 16:30-18:30 | |  | |
| **ΜΠΑΣΚΕΤ** | | | 13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 19:00-21:00 |  | | 19:00-21:00 | |  | | 19:00-21:00 | |  | |
| **ΣΤΙΒΟΣ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 15:00-21:00 | 15:00-21:00 | | 15:00-21:00 | | 15:00-21:00 | | 15:00-21:00 | |  | |
| **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 10:30-11:30 | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | |  | |
| **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** | | | 8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ | | 19:00-20:00 |  | | 19:00-20:00 | |  | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 08:30-09:30 (ΒΑΡΑΚΙΑ) | 08:30-09:30 (TAE BO) | | 08:30-09:30 (ΑΕΡΟΒΙΚΗ) | | 08:30-09:30 (ΚΟΝΤΑΡΙΑ) | | 08:30-09:30 (HIPS & ABS) | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 09:30-10:30 (ΜΙΚΡΗ ΜΠΑΛΑ) |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | |  | 09:30-10:30 (PILATES) | |  | | 09:30-10:30 (PILATES) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | |  | 10:30-11:30 (YOGA) | |  | | 10:30-11:30 (YOGA) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | |  |  | | 09:30-10:30 (ΓΕΝ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ) | |  | | 09:30-10:30 (ΛΑΣΤΙΧΑ) | | 08:00-09:00 (ΓΕΝ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ) | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | |  |  | | 10:30-11:30 (LATIN ZUMBA) | |  | | 10:30-11:30 (LATIN ZUMBA) | | 09:00-10:00 (LATIN ZUMBA) | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 20:00-21:00 (YOGILATES) |  | |  | | 20:00-21:00 (YOGILATES) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 21:00-22:00 (HATHA YOGA) |  | |  | | 21:00-22:00 (HATHA YOGA) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | 20:00-21:00 (PILATES) | |  | |  | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | 21:00-22:00 (YOGA) | |  | |  | | 21:00-22:00 (PILATES) | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | 18:00-19:00 (PILATES) | |  | |  | | 18:00-19:00 (PILATES) | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  |  | |  | |  | | 19:00-20:00 (YOGA) | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 20:00-21:00 (PILATES) |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | | 21:00-22:00 (YOGA) |  | |  | | 21:00-22:00 (YOGA) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ | | 18:00-19:00 (PILATES) |  | |  | | 18:00-19:00 (PILATES) | |  | |  | |
| **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** | | | 8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ | |  |  | |  | | 19:00-20:00 (TOTAL BODY) | |  | |  | |
| **AQUA AEROBIC** | | | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | | 11:30-12:30 | |  | |
| **ΑΜΕΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 09:00-14:00 | | | 09:00-14:00 | | 09:00-14:00 | | 09:00-14:00 | | 09:00-14:00 | | 09:00-13:00 | |
| **ΑΜΕΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** | ΠΕΡΚΙΖΑΣ | | 15:00-20:00 | | | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | | 15:00-20:00 | |  | |
| **ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ** | 7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ | |  | | | 19:15-20:15 | |  | |  | |  | |  | |