|  |
| --- |
| **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 |   |   |   |  |