

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	FITNESS/ AEROBIC	PILATES	TOTAL BODY	LEGS & ABS	YOGA
09:30-10:30	TOTAL BODY	FITNES/ AEROBIC	PILATES	YOGA	LEGS & ABS
10:30-11:30	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	YOGA	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	PILATES	ΣΟΥΗΔΙΚΗ
11:30-12:30		K.A.Π.Η.		K.A.Π.Η.	K.A.Π.Η. ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ (ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ)

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

*Υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας ανδρικών πρωινών τμημάτων γυμναστικής εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον, με απαιτούμενο ελάχιστο αριθμό οκτώ άτομα/τμήμα.

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:30-16:30	TOTAL BODY (ΕΙΡΗΝΗ)	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)	YOGA & PILATES (ΕΙΡΗΝΗ)	TOTAL BODY (ΕΙΡΗΝΗ)	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)
16:30-17:30	PILATES MAT (ΕΙΡΗΝΗ)	TOTAL BODY (ΕΙΡΗΝΗ)	CORE CONCEPT (ΕΙΡΗΝΗ)	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)	TOTAL BODY (ΕΙΡΗΝΗ)
20:00-21:00	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ (ΗΛΙΑΣ) Αίθουσα Ενόργανης	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ (ΗΛΙΑΣ)	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ (ΗΛΙΑΣ) Αίθουσα Ενόργανης	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ (ΗΛΙΑΣ)	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ (ΗΛΙΑΣ)

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΤΣΩΝΗ ΕΙΡΗΝΗ, ΧΑΡΑΤΣΑΡΗΣ ΗΛΙΑΣ

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:00-19:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ/ ΠΑΙΔΙΚΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΑΡΧΑΡΙΟ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ/ ΠΑΙΔΙΚΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΑΡΧΑΡΙΟ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	
19:00-20:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΠΡΟΧΩΡ. (ΓΕΩΡΓΙΑ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΠΡΟΧΩΡ. (ΓΕΩΡΓΙΑ)	
20:00-21:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ (ΝΙΚΗ)		ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ (ΝΙΚΗ)		

**Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
Καθηγήτρια Χορού: ΚΙΛΙΣΜΑΝΗ ΝΙΚΗ**

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ
ΧΩΡΟΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ (ΒΑΡΗ)**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:30-12:00					ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΧΡΗΣΤΟΣ)
12:00-13:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΧΡΗΣΤΟΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΧΡΗΣΤΟΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	12:30-15:00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΓΕΩΡΓΙΑ)
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-17:30					
17:30-20:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΗΛΙΑΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΗΛΙΑΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΗΛΙΑΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΗΛΙΑΣ)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΗΛΙΑΣ)

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΧΑΡΑΤΣΑΡΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ 21

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00-17:00	ΤΖΟΥΝΤΟ 1 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α'-Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 2 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α'-Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 1 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α'-Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 2 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α'-Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
17:00-18:00	ΤΖΟΥΝΤΟ 3 (Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 4 (Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 3 (Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 4 (Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	
18:00-19:00	TOTAL BODY (ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ)	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)	TOTAL BODY (ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ)	YOGA & PILATES (ΕΙΡΗΝΗ)	PILATES (ΕΙΡΗΝΗ)
19:00-20:00	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)	PILATES MINI BALL (ΕΙΡΗΝΗ)	HIPS -ABS (ΕΙΡΗΝΗ)	TOTAL BODY (ΕΙΡΗΝΗ)	CORE CONCEPT (ΕΙΡΗΝΗ)

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (τζούντο) & ΕΙΡΗΝΗ ΤΣΩΝΗ

*Υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας γυναικείων και ανδρικών πρωινών τμημάτων γυμναστικής εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον, με απαιτούμενο ελάχιστο αριθμό οκτώ άτομα/τμήμα.

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ/ ΡΥΘΜΙΚΗΣ)
& ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:00-17:00	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)	Α' & Β' ΔΗΜ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	ΡΥΘΜΙΚΗ/ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)	09:00-10:00 Α' & Β' ΔΗΜ
17:00-18:00	Α' & Β' ΔΗΜ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	Γ' & Δ' ΔΗΜ (1)	Γ' & Δ' ΔΗΜ (2)	Α' & Β' ΔΗΜ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	ΡΥΘΜΙΚΗ/ Γ' & Δ' ΔΗΜ (1)	10:00-11:00 Γ' & Δ' ΔΗΜ (2)
18:30-19:30	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)		18:00-19:00 Ε' & ΣΤ' ΔΗΜ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)	Ε' & ΣΤ' ΔΗΜ	11:00-13:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)
19:30-20:30	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ Ε' & ΣΤ'			ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ Ε' & ΣΤ'		

Καθηγήτρια Ρυθμικής: ΠΟΛΥΜΕΝΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ/ ΡΥΘΜΙΚΗΣ)**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:30	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ			ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ		11:00-12:00 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ
17:30-18:30	Α' & Β' ΔΗΜ			Α' & Β' ΔΗΜ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)	12:00-13:00 Α'-Β'-Γ'
18:30-19:30		18:00-19:00 Β' & Γ' ΔΗΜ			Α' & Β' ΔΗΜ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)	13:00-14:00 Δ'-Ε-ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ
19:30-20:30		19:00-20:00 Γ' & Δ' ΔΗΜ	19:00-20:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ		ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ	

Καθηγήτρια Ενόργανης: ΓΚΟΥΝΤΕΛΙΤΣΑ ΝΑΝΤΙΑ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ (ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ 61)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΙΘΟΥΣΑ 2ου ΟΡΟΦΟΥ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	FITBALL	TOTAL BODY	ABS- STRECHING	BODY POWER	STRECHING
09:30-10:30	TOTAL BODY	FITBALL	CIRCUIT TRAINING	TOTAL BODY	CIRCUIT TRAINING
10:30-11:30	ABS- STRECHING	BODY POWER	FITBALL	CIRCUIT TRAINING	TOTAL BODY

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: ΧΑΡΑΤΣΑΡΗΣ ΗΛΙΑΣ

15:00-16:00	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	FITBALL (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ABS- STRECHING (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)
16:00-17:00	BODY SCULPT (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ΠΑΙΔΙΚΗ YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	FITBALL (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ΠΑΙΔΙΚΗ YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)
17:00-18:00	YOGA (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	PILATES (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	FITBALL (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	TOTAL BODY (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ABS- STRECHING (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)
18:00-19:00	FITBALL (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ABS- STRECHING (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	BODY SCULPT (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	ABS- STRECHING (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)	BODY SCULPT (ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ)
19:00-20:00	PILATES (ΝΑΝΣΥ)	TOTAL BODY(ΝΑΝΣΥ)	PILATES (ΝΑΝΣΥ)	TOTAL BODY (ΝΑΝΣΥ)	PILATES (ΝΑΝΣΥ)
20:00-21:00	YOGA (ΝΑΝΣΥ)	PILATES (ΝΑΝΣΥ)	YOGA (ΝΑΝΣΥ)	PILATES (ΝΑΝΣΥ)	YOGA (ΝΑΝΣΥ)

Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής: ΤΡΑΝΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ & ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΝΑΝΣΥ

***Υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας ανδρικών πρωινών τμημάτων γυμναστικής εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον, με απαιτούμενο ελάχιστο αριθμό οκτώ άτομα/τμήμα.**

ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ (ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ 61)

ΑΙΘΟΥΣΑ 3ου ΟΡΟΦΟΥ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00-17:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Α': Α'-Β'-Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Α': Α'-Β'-Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
17:00-18:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Β': Δ'-Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Β': Δ'-Ε'-ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
18:00-19:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ)
19:00-20:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ- INTERNATIONAL)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ)	19:30-21:30 ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ- INTERNATIONAL)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής (Ελλ. Παραδ. χοροί): ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ & Καθηγήτρια Χορού: ΚΙΛΙΣΜΑΝΗ ΝΙΚΗ