



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (18-65 ΕΤΩΝ)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9.00 - 10.00	AEROBIC (HIPS & ABS)	ΤΑΒΑΤΑ	AEROBIC (BOBY PUMP)	ΤΑΒΑΤΑ	AEROBIC (TOTAL BODY)	
10.00 - 11.00	POWER YOGA		POWER YOGA		POWER YOGA	10.30 - 11.30
11.00 - 12.00	AEROBIC (TOTAL BODY)		AEROBIC (HIPS & ABS)		AEROBIC (BODY PUMP)	AEROBIC (TOTAL BODY)
12.00 - 13.00						
17.00 - 18.00	AEROBIC (BODY TONE)		AEROBIC (FITBALL)		AEROBIC (BODY TONE)	
18.00 - 19.00	PILATES	AEROBIC	PILATES	STRONG BY ZUMBA	PILATES	
19.00 - 20.00	ZUMBA	STRONG BY ZUMBA	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4-13 ΕΤΩΝ)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10.00 - 10.30						BABY
10.30 - 11.15						JUNIOR
16.30 - 17.15	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	
17.15 - 17.45	BABY	BABY	BABY	BABY	BABY	
17.45 - 18.30						



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (18-65 ΕΤΩΝ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	16.30 - 18.00	ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	20.30 - 22.00	ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ 4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΤΡΙΤΗ	16.00 - 17.30	ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00 - 21.30	ΜΕΣΑΙΟ ΤΜΗΜΑ 6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		
ΠΕΜΠΤΗ	16.00 - 17.30	ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ 4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17.30 - 19.00	ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ

4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ (Ασκληπείου 24 & Ιπποκράτους)

6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ (Πάρνηθος 20)



ΑQUA-ΑΕΡΟΒΙC (18-65 ΕΤΩΝ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.30 - 11.15		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC	
11.15 -12.00		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC	



ΑΜΕΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.00 - 10.00	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
13.00 - 16.00	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΚΟΛΥΜΠΙ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ (18-65 ΕΤΩΝ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00 - 11.00	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ (18-65 ΕΤΩΝ)

ΤΕΤΑΡΤΗ	16.00 - 18.00
---------	---------------

ΣΑΒΒΑΤΟ	11.00 - 13.00
ΚΥΡΙΑΚΗ	11.00 - 13.00