

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2023-2024

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
09:00-11:30	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)	
09:00-10:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)	
	-		ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)	ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)		-		ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		PILATES (ΜΑΡΙΑ)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		PILATES (ΜΑΡΙΑ)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)	
11:00-12:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		-		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		-	
17:00-20:30	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (17:00-21:00)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
17:30-18:30	-		-		-		-	
18:00-19:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 19:15	18:30-	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES) 19:15-20:15	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 19:15	18:30-	TENIS	TENIS	
						ΧΑΡΑΥΓΗ(PILATES) 19:15-20:15	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES) 19:15-20:15	19:15-
19:00-20:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 19:15-20:00	PING - PONG (19:00- 21:00)	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 19:15-20:00	PING - PONG (19:00- 21:00)	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)	PING - PONG (20:00- 22:00)
	YOGA (ΜΑΡΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	YOGA (ΜΑΡΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	-	
20:00-21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		CROSS FIT (19:30- 20:30)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		CROSS FIT	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)	
				ΣΑΒΒΑΤΟ				
				ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (10:00-12:00)				