

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Δ.Ε.ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ 2016-17 ΤΗΛ 2310-345194**

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ 1 ΚΑΙ ΣΑΛΑ**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>
<b>8:30-9:30</b> MIX DANCE	<b>8:30-9:30</b> ABS & HIPS	<b>8:30-9:30</b> AEROBIC	<b>8:30-9:30</b> PILATES	<b>8:30-9:30</b> AEROBIC	
<b>9:30-10:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:30-10:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:30-10:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:30-10:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:30-10:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
<b>10:30-11:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>10:30-11:30</b> YOGA	<b>10:30-11:30</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>10:30-11:30</b> PILATES	<b>10:30-11:30</b> YOGA	
<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS		<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS		<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS	
<b>9:30-10:30</b> BODY WORKS		<b>9:30-10:30</b> BODY WORKS		<b>9:30-10:30</b> BODY WORKS	
<b>10:30-11:30</b> BODY WORKS		<b>10:30-11:30</b> BODY WORKS		<b>10:30-11:30</b> BODY WORKS	
<b>19:00-20:00</b> TOTAL BODY		<b>19:00-20:00</b> FUNCTIONAL		<b>19:00-20:00</b> TOTAL BODY	
<b>20:00-21:00</b> ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ		<b>20:00-21:00</b> ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ		<b>20:00-21:00</b> ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ	

**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ 2 T-R-X**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>
<b>8:30-9:30</b> FIGHT ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	<b>8:30-9:30</b> T-R-X	<b>8:30-9:30</b> T-R-X	<b>8:30-9:30</b> T-R-X	<b>8:30-9:30</b> T-R-X	
<b>9:30-10:30</b> T-R-X	<b>9:30-10:30</b> T-R-X	<b>9:30-10:30</b> FIGHT ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	<b>9:30-10:30</b> T-R-X	<b>9:30-10:30</b> FIGHT ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	
	<b>10:30-11:30</b> T-R-X		<b>10:30-11:30</b> T-R-X		
<b>15:30-16:30</b> KICK BOXING ΠΑΙΔΙΚΟ		<b>15:45-16:45</b> ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ			
<b>17:30-18:30</b> T-R-X		<b>16:45-17:45</b> ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ		<b>15:30-16:30</b> ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	
<b>18:30-19:30</b> ΤΑΕ ΒΟ	<b>18:00-19:00</b> T-R-X	<b>18:00-19:00</b> FIGHT ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	<b>18:30-19:30</b> T-R-X	<b>18:00-19:00</b> ΤΑΕ ΒΟ	
<b>19:30-20:30</b> T-R-X	<b>19:00-20:00</b> T-R-X	<b>19:00-20:00</b> T-R-X	<b>19:30-20:30</b> T-R-X	<b>19:00-20:00</b> T-R-X	
<b>20:30-21:30</b> T-R-X					

**ΟΡΓΑΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>
<b>8:30-16:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>8:30-16:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>8:30-16:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>8:30-16:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>8:30-16:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	
<b>17:00-22:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>17:00-22:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>17:00-22:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>17:00-22:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	<b>17:00-22:00</b> ΟΡΓΑΝΑ	