

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΚ ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙΟΥ 2016-2017

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 YOGILATES	8:30-9:30 ΑΕΡΟΒΙΚ	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 ABS &HIPS
9:30-10:30 ABS &HIPS	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 YOGILATES	9:30-10:30 FUNCTIONAL	9:30-10:30 ΑΕΡΟΒΙΚ
10:30-11:30 ΚΑΠΗ	10:30-11:30 ΟΡΓΑΝΑ	10:30-11:30 ABS &HIPS	10:30-11:30 ΟΡΓΑΝΑ	10:30-11:30 ΚΑΠΗ
17:00-18:00 YOGILATES	11:30-12:30 ΚΑΠΗ	17:00-18:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		17:00-18:00 ΑΕΡΟΒΙΚ
18:00-19:00 ΑΕΡΟΒΙΚ	17:00-18:00 FUNCTIONAL	18:00-19:00 ABS &HIPS	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:00-20:00 ABS &HIPS	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		20:00-21:00 YOGILATES	19:00-20:00 FUNCTIONAL

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΔΚ ΦΙΛΥΡΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:00-9:00 ABS &HIPS 9:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:00-9:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:00-9:00 YOGILATES	8:00-9:00 PILATES	8:00-9:00 FUNCTIONAL
10:00-11:00 PILATES	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:00-10:00 FUNCTIONAL	9:00-10:00 ABS &HIPS
ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣ ΔΗΜΟΥ	10:00-11:00 ABS &HIPS	10:00-11:00 FUNCTIONAL	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
	ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣ ΔΗΜΟΥ	ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣ ΔΗΜΟΥ	ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣ ΔΗΜΟΥ	ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣ ΔΗΜΟΥ
	11:00-12:00 ΚΑΠΗ		11:00-12:00 ΚΑΠΗ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ
17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ		17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ		17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ
18:00-19:00 FUNCTIONAL ΣΧΟΛΕΙΟ		18:00-19:00 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ΑΕΡΟΒΙΚ ΣΧΟΛΕΙΟ
19:00-20:00 ABS &HIPS ΣΧΟΛΕΙΟ		19:00-20:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚ ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ
20:00-21:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ		20:00-21:00 ΑΕΡΟΒΙΚ ΣΧΟΛΕΙΟ	20:00-21:00 FUNCTIONAL ΣΧΟΛΕΙΟ	20:00-21:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΚ ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ABS &HIPS	9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚ	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 ABS &HIPS	10:00-11:00 FUNCTIONAL
18:00-19:00 PILATES	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		19:00-20:00 PILATES	19:30-20:30 PILATES
19:00-20:00 YOGA	19:00-20:00 PILATES		20:00-21:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	20:30-21:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ