

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Δ.Ε.ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ 2018-19 ΤΗΛ 2310-345194					
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ 1 ΚΑΙ ΣΑΛΑ					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:30-9:30 FUNCTIONAL	8:30-9:30 YOGA	8:30-9:30 AEROBIC	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 FUNCTIONAL	
9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
10:30-11:30 PILATES	10:30-11:30 YOGILATES	10:30-11:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:30-11:30 YOGA	10:30-11:30 PILATES	
8:30-9:30 BODY WORKS	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 BODY WORKS	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 BODY WORKS	
9:30-10:30 BODY WORKS	9:30-10:30 BODY WORKS & STRETCH	9:30-10:30 BODY WORKS	9:30-10:30 BODY BALANCE	9:30-10:30 BODY WORKS	
10:30-11:30 BODY WORKS	10:30-11:30 PILATES	10:30-11:30 BODY WORKS	10:30-11:30 PILATES	10:30-11:30 BODY WORKS	
20:00-21:00 ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ		20:00-21:00 ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ		20:00-21:00 ΦΥΣ.ΚΑΤ. ΑΝΔΡΩΝ	
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ 2 T-R-X					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
FIGHT	W.O.D.	CARDIO	T-R-X	FIGHT	9:00-10:00
9:30-10:30 T-R-X	9:30-10:30 T-R-X	9:30-10:30 T-R-X	9:30-10:30 BODY ROCK	9:30-10:30 T-R-X	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
10:30-11:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	10:30-11:30 FUNCTIONAL	10:30-11:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	10:30-11:30 TABATA	10:30-11:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	10:00-11:00
					T-R-X
		15:15-16:15 ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ		15:30-16:30 ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	
		16:15-17:15 ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ			
18:00-19:00 T-R-X	18:00-19:00 T-R-X	18:00-19:00 X- TRAINNING	18:00-19:00 FUNCTIONAL	18:00-19:00 R-X	
19:00-20:00 T-R-X	19:00-20:00 T-R-X	19:00-20:00 T-R-X	19:00-20:00 T-R-X	19:00-20:00 T-R-X	
ΟΡΓΑΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:30-16:00	8:30-16:00	8:30-16:00	8:30-16:00	8:30-16:00	
17:00-22:00 ΟΡΓΑΝΑ	17:00-22:00 ΟΡΓΑΝΑ	17:00-22:00 ΟΡΓΑΝΑ	17:00-22:00 ΟΡΓΑΝΑ	17:00-22:00 ΟΡΓΑΝΑ	