

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΚ ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙΟΥ 2018-2019

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 ABS &HIPS	8:30-9:30 ΤΑΒΑΤΑ	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
9:30-10:30 ABS &HIPS	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:30-10:30 BODY ROCK	9:30-10:30 ΑΕΡΟΒΙΚ
10:30-11:30 ΚΑΠΗ	10:30-11:30 CROSS TRAINNING	10:30-11:30 ΚΑΠΗ	10:30-11:30 FUNCTIONAL	10:30-11:30 ΚΑΠΗ
17:00-18:00 PILATES		17:00-18:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		17:00-18:00 ABS & HIPS
18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		18:00-19:00 ΑΕΡΟΒΙΚ		18:00-19:00 PILATES

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΔΚ ΦΙΛΥΡΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:00-9:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:00-9:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:00-9:00 PILATES	8:00-9:00 ABS &HIPS	8:00-9:00 ΤΑΒΑΤΑ
9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ABS &HIPS	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 BODY ROCK
10:00-11:00 ABS &HIPS ΚΕΝΤ. ΠΟΛ. ΔΗΜΟΥ	10:00-11:00 ABS &HIPS ΚΕΝΤ. ΠΟΛ. ΔΗΜΟΥ	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΕΝΤ. ΠΟΛ. ΔΗΜΟΥ	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΕΝΤ. ΠΟΛ. ΔΗΜΟΥ	10:00-11:00 FUNCTIONAL ΚΕΝΤ. ΠΟΛ. 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 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ABS &HIPS ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	18:00-19:00 ΑΕΡΟΒΙΚ ΣΧΟΛΕΙΟ
19:00-20:00 ABS &HIPS ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ	19:00-20:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ
20:00-21:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	20:00-21:00 CROSS TRAINNING ΣΧΟΛΕΙΟ	20:00-21:00 ΑΕΡΟΒΙΚ ΣΧΟΛΕΙΟ	20:00-21:00 CROSS TRAINNING	20:00-21:00 CROSS TRAINNING ΣΧΟΛΕΙΟ

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΚ ΧΟΡΤΙΑΤΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-10:00 ΤΑΒΑΤΑ	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 YOGA	9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-11:00 BODY ROCK	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:00-11:00 ABS &HIPS	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:00-11:00 YOGA
17:00-18:00 ABS &HIPS	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 PILATES	18:00-19:00 YOGA	
18:00-19:00 PILATES	19:00-20:00 PILATES	19:00-20:00 ABS &HIPS	19:00-20:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	