

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΒΑΡΗ

Ναυαθλητικό Κέντρο Σούδας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00

Γυμναστήριο Δαράτσου

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	18.00-21.00	15:00 -18:00	18.00-21.00	15:00 – 18:00	18.00-21.00

Γυμναστήριο Περιβολίων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00

Γυμναστήριο Σταλού

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	15.00-18.00		15.00-18.00		15.00-18.00

Κλειστό Κλαδισού*

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	10.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00	10.00-14.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	14:45 -15:45 15:00- 21:00	15:00- 21:00	14:45 -15:45 15:00- 21:00	15:00- 21:00	14:45 -15:45 15:00- 21:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Πάρκο Αγίων Αποστόλων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 15.10.24)		9.30- 10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.30- 10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	
	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)

Πάρκο Ειρήνης κ Φιλίας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη 21.10.24)		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	

Πάρκο Αμπεριάς

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 21.10.24)	9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΛΑΔΙΣΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 15.10.24)	08:30- 09:30 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	08:30- 09:30 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	08:30- 09:30 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)
ΑΠΟΓΕΥΜΑ(έναρξη από τις 15.10.24)	15:45 -16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	15:45 -16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	15:45 -16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	15:45 -16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)	15:45 -16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Ελευθερία)
	16:45 -17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΟ (Ελευθερία)		16:45 -17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΟ (Ελευθερία)		16:45 -17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΟ (Ελευθερία)

ΠΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 15.10.24)	9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		9.30-10.30 ΓΙΟΓΚΑ ΑΡΓΥΡΩ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη από τις 15.10.24)		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ	17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ
		18.00-19.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ	18.00-19.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		18.00-19.00 ΓΙΟΓΚΑ ΑΡΓΥΡΩ

ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΟΥΔΑΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 15.10.24)	10.00-11.00 11:00- 12:00 Ομαδικό Ενδυνάμωση		10.00-11.00 11:00- 12:00 Ομαδικό Ενδυνάμωση		10.00-11.00 11:00- 12:00 Ομαδικό Ενδυνάμωση

ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΑΜΠΑΝΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 15.10.24)		18.00-21:00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		18.00-21:00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	

