

ΔΗΜΟΣ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΗΛ 2310 643 635, 2313302961, -962, 2310643963

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Νικ. Πλαστήρα 2 – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:30-18:30	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ
18:30-19:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ
19:30-20:30	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Δωδεκανήσου 16 – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:00-18:00			ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	10:00-11:00 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
18:00-19:00			ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	11:00-12:00 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
19:00-20:00			ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	09:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Γ. Ρίτσου & Καρυωτάκη – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:30	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
17:00-18:00		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		10:00-11:00 ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
18:00-19:00		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		11:00-12:00 ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Παύλου Μελά 4

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
09:30-10:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ABS AND HIPS	YOGA	ABS AND HIPS	ABS AND HIPS
10:30-11:30	Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ	YOGA	Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ	YOGA	Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ
17:00-18:00	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Α΄	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Α΄	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
18:00-19:00	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Β΄	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Β΄	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Α΄	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Β΄	PILATES Α΄
19:00-20:00	PILATES Β΄	PILATES Α΄	PILATES Β΄	PILATES Α΄	PILATES Β΄
20:00-21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΘΟΚΗΠΩΝ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Καραϊσκάκη 2 – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	PILATES		PILATES		PILATES
10:00-11:00	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Διγενή & Ιασωνίδου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:30-18:30	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	ΡΥΘΜΙΚΗ 1
18:30-19:30	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:30-20:30	PILATES		PILATES		PILATES

10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ ΟΛ. Καρυτίδη 11

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:30	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ			
17:15-18:15		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		09:30-10:30 ΕΝΟΡΓΑΝΗ
17:30-18:30	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
18:15-19:15		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		10:30-11:30 ΕΝΟΡΓΑΝΗ
18:30-19:30	CHEERLEADING		CHEEREADING		CHEERLEADING	
19:15-20:15		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		11:30-12:30 ΕΝΟΡΓΑΝΗ
20:15-21:15		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		12:30-13:30 ΕΝΟΡΓΑΝΗ

13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Φιλίππου 45

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:15-18:15	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
18:15-19:15	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ
19:15-20:15	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ
20:15-21:15	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ

ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ Πρώην στρατόπεδο Καρατάσιου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11:15-12:15	PILATES		PILATES		PILATES
16:30-17:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
17:30-18:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
18:30-19:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	09:00-10:00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
09:30-10:30	PILATES 1	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES 1	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES 1	10:00-11:00 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:30-11:30	PILATES 2	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS	PILATES 2	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS	PILATES 2	11:00-12:00 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS
11:30-12:30			ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
16:00 –17:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
17:00-18:00	17:30-18:15 ΜΠΑΛΕΤΟ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	17:30-18:15 ΜΠΑΛΕΤΟ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	12:15-13:00 ΜΠΑΛΕΤΟ
18:00-19:00	18:15- 19:00 ΜΠΑΛΕΤΟ	PILATES	18:15- 19:00 ΜΠΑΛΕΤΟ	PILATES	PILATES	13:00- 13:45 ΜΠΑΛΕΤΟ
19:00-20:00	BODY BALANCE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY BALANCE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	13:45-14:45 PILATES
20:00-21:00	PILATES	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	PILATES	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	14:45-15:45 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΤΕΩΡΩΝ Βουλγαροκτόνου & Σκύδρας

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	
09:30-10:30	TOTAL BODY	TOTAL BODY	TOTAL BODY		TOTAL BODY	
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΤΑΒΑΤΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΤΑΒΑΤΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
11:30-12:30	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Η Γ' ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Η Γ' ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ABS & HIPS	
16:00 – 17:00		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
17:00-18:00	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	PILATES	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	PILATES	PILATES	09:00-10:00 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
18:00-19:00	PILATES	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η	PILATES	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η	10:00-11:00 PILATES
19:00-20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	CROSS TRAINING	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	11:00-12:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
20:00-21:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Η	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Η	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Η	12:00-13:00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Η

ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ (ΥΨΟΣ ΤΡΑΠΕΖΩΝ ALFA BANK ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΙΩΣ)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:20	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	08:40-09:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
09:30-10:20	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	09:40-10:30 PILATES
10:30-11:20	YOGA	POWER YOGA	YOGA	POWER YOGA	YOGA	PILATES
11:20-12:20	DANCE AEROBIC	AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	DANCE AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
12:30-13:20	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
15:10-16:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
15:40-16:30		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
16:10-17:00	PILATES		PILATES		PILATES	
16:40-17:30		PILATES		PILATES		
17:10-18:00	ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΥΚΛΙΚΗ		ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΥΚΛΙΚΗ		ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΥΚΛΙΚΗ	
17:40-18:30		ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΥΚΛΙΚΗ		ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΥΚΛΙΚΗ		
18:10-19:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
18:40-19:30		PILATES		PILATES		
19:10-20:00	AEROBIC		AEROBIC		AEROBIC	
19:40-20:30		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
20:10-21:00	YOGA		YOGA		YOGA	

ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ – ΑΙΘΟΥΣΑ ΒΑΡΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-21:30	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	08:30-14:30 ΒΑΡΗ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ. Λαμπράκη 22

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:30-18:30		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
18:30-19:30		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
19:30-20:30		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Φλέμιγκ 25

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:30	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	17:00-18:00 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	09:30-10:30 KID'S WORKOUT
17:30-18:30	KID'S WORKOUT	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	18:00-19:00 KID'S WORKOUT	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	10:30-11:30 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
18:30-19:30	PILATES	PILATES	PILATES	19:00-20:00 PILATES	PILATES	11:30-12:30 PILATES
19:30-20:30	ΚΥΚΛΙΚΗ/ APS & HIPS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	20:00-21:00 ΚΥΚΛΙΚΗ/APS & HIPS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	12:30-13:30 ΚΥΚΛΙΚΗ HIPS /APS

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ναυαρίνου 1

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:30	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	09:30-10:30 ΡΥΘΜΙΚΗ
17:30-18:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	10:30-11:30 ΡΥΘΜΙΚΗ
18:30-19:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	PILATES	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	PILATES	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	11:30-12:30 PILATES
19:30-20:30	PILATES/ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES/ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES/ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	12:30-13:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ευριπίδη 1

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 – 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00 – 19:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
19:00 – 20:00	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
20:00 -21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΚΟΝΤΑΡΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΒΑΡΑΚΙΑ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
21:00 -22:00				ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	

8^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ωραιοκάστρου 139

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:00-19:00	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΤΑΒΑΤΑ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
19:00-20:00	ΤΑΒΑΤΑ	ΤΑΒΑΤΑ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
20:00-21:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Παλαιολόγου & Μανδουλαρά -ΝΙΚΟΠΟΛΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:00 – 19:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
19:00 – 20:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙC
20:00 – 21:00	PILATES	PILATES		PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

ΚΑΠΗ ΝΙΚΟΠΟΛΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13:00-14:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

Περικλέους 19, Α. Ηλιούπολη Α' ΟΡΟΦΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11:30 - 12:30	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
16:00 - 17:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ		ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ		ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
17:00 - 18:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ		ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ		ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
18:00 - 19:00	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA
19:30-20:30	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

ΥΠΟΓΕΙΟ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30 - 09:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
09:30 - 10:30	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
10:30 - 11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
11:30-12:30	PILATES ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	YOGA	PILATES ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	YOGA	PILATES ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	YOGA
16:00 - 17:00	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	14:00-15:00 ΠΙΝΓΚΠΟΝΓΚ
17:00 - 18:00	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	15:00-16:00 ΠΙΝΓΚΠΟΝΓΚ
18:00 - 19:00	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWONDO	16:00-17:00 ΠΙΝΓΚΠΟΝΓΚ
19:00 - 20:00		ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ		ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ		17:00-18:00 ΠΙΝΓΚΠΟΝΓΚ

ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Δ.Α.Κ.)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:30		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		
11:00-12:00						ΠΑΙΔΙΚΟ
12:00-13:00						ΠΑΙΔΙΚΟ
13:00-14:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
14:00-15:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00-18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ			
18:00-19:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ			

ΤΕΝΙΣ ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΟΙΚ. ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Θεμιστοκλή Σοφούλη & Γιάννη Ρίτσου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ Α	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 -18:00		ΤΕΝΙΣ ΠΑΙΔΙΚΟ		ΤΕΝΙΣ ΠΑΙΔΙΚΟ	ΤΕΝΙΣ ΠΑΙΔΙΚΟ
18:00 - 19:00		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
19:00 - 20:00		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΤΕΝΙΣ ΑΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ Πέτρου Λεβαντή

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
15:30-16:30						ΠΑΙΔΙΚΟ
16:30-17:30						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00 - 18:00		ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ		
18:00 - 19:00		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		

ΤΕΝΙΣ ΔΑΚ ΠΟΛΙΧΝΗΣ**Τέρμα Αγνώστου Στρατιώτη**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ
18:00-19:00	ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ
19:00-20:00	ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ		ΤΕΝΙΣ

ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΤΡ. ΣΧΟΛΕΣ & ΤΕΦΑΑ**Δημοτικό Στάδιο Στίβου Αμπελοκήπων**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
14:00-16:00	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	10:00-12:00 ΣΤΙΒΟΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΛ 2310 643 635, 2313302961, -962, 2310643963

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ