ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΒΑΡΗ

Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	8.00- 14.00	8.00- 14.00	8.00- 14.00	8.00- 14.00	8.00- 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	17.00-21.00	17.00-21.00	18.00-21.00	17.00-21.00	18.00-21.30

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	15:00- 21:00	15:00- 21:00	15:00- 21:00	15:00- 21:00	15:00- 21:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Πάρκο Αγίων Αποστόλων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 10.11.25)		9.00- 10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00- 10.00 (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 10.11.25)		17.30-18.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		17.30-18.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	

Πάρκο Αμπεριάς

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 10.11.25)	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 10.11.25)	10:30- 11:30 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Βασιλεία)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Βασιλεία)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)

ΑΠΟΓΕΥΜΑ(έναρξη από τις 10.11.25)	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS (Όλγα)	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS (Όλγα)	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Όλγα)	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Όλγα)	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΗ (Όλγα)
	18:30- 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS (Όλγα)	18:30- 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS (Όλγα)	18:30- 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Όλγα)	18:30- 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Όλγα)	18:30- 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΗ (Όλγα)

ΠΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤΑΡΤΗ**	**ΠΕΜΠΤΗ**	**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 10.11.25)	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 10.11.25)		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

ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΑΜΠΑΝΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 10.11.25)		15:00- 16:00(ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) 16:00 -17:00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		15:00- 16:00(ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) 16:00 -17:00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	