

ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ (ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ 61)					
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ					
ΑΙΘΟΥΣΑ 2ου ΟΡΟΦΟΥ					
ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	FITBALL ΕΙΡΗΝΗ	YOGA ΝΑΝΣΥ	AEROBICS & HIPS ΕΙΡΗΝΗ	PILATES ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΕΙΡΗΝΗ
09:30-10:30	TOTAL BODY ΕΙΡΗΝΗ	PILATES ΝΑΝΣΥ	BODY PUMP ΕΙΡΗΝΗ	YOGA ΝΑΝΣΥ	LEGS & ABS ΕΙΡΗΝΗ
10:30-11:30	PILATES ΕΙΡΗΝΗ	BODY POWER ΝΑΝΣΥ	FITBALL ΕΙΡΗΝΗ	CIRCUIT TRAINING ΝΑΝΣΥ	BODY PUMP ΕΙΡΗΝΗ
11:45-12:45	PILATES (Κ.Α.Π.Η) ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ		TOTAL BODY (Κ.Α.Π.Η) ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ		
Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής: ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΝΑΝΣΥ & ΕΙΡΗΝΗ ΤΣΩΝΗ					
15:00-16:00	PILATES ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	FITBALL ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	ABS-HIPS ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	ABS- STRECHING ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
16:00-17:00	BODY SCULPT ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	ABS-HIPS ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	YOGA ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	FITBALL ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
17:00-18:00	YOGA ΕΦΗΒΩΝ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	FITBALL ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	YOGA ΕΦΗΒΩΝ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	ABS-HIPS ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
18:00-19:00	FITBALL ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	ABS- STRECHING ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	BODY SCULPT ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	BODY SCULPT ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
19:00-20:00	PILATES ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	PILATES ΝΑΝΣΥ
20:00-21:00	YOGA ΝΑΝΣΥ	YOGA ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	YOGA ΝΑΝΣΥ	YOGA ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	YOGA ΝΑΝΣΥ
Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής: ΤΡΑΝΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ & ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΝΑΝΣΥ					

***Υπάρχει δυνατότητα δημιουργίας ανδρικών πρωινών τμημάτων γυμναστικής εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον, με απαιτούμενο ελάχιστο αριθμό οκτώ άτομα/τμήμα.**

ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ (ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ 61)**ΑΙΘΟΥΣΑ 3ου ΟΡΟΦΟΥ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00-17:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Α΄: Α΄-Β΄-Γ΄ ΔΗΜΟ ΤΙΚΟΥ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Α΄: Α΄-Β΄-Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
17:00-18:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Β΄: Δ΄-Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΑΙΔΙΚΟ Β΄: Δ΄-Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
18:00-19:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ)
19:00-20:00	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ- INTERNATIONAL)	ΕΛΛ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛ/ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ)	19:30-21:30 ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ- INTERNATIONAL)	ΛΑΤΙΝ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ)
	Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής (Ελλ. Παραδ. χοροί): ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ & Καθηγήτρια Χορού: ΚΙΛΙΣΜΑΝΗ ΝΙΚΗ				