



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» 2019-2020

### ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
<b>ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΠΡΩΪΝΑ</b>						
ΑΡΤΑΚΗΣ	08:30-09:30 ΡΟΥΛΑ		08:30-09:30 ΡΟΥΛΑ		08:30-09:30 ΡΟΥΛΑ	
ΒΑΡΙΚΑΣ	08:30-09:30 ΗΡΑΚΛΕΙΑ	08:30-09:30 ΗΡΑΚΛΕΙΑ		08:30-09:30 ΗΡΑΚΛΕΙΑ		
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78</b>						
	11:00-12:00 ΕΡΗ		11:00-12:00 ΕΡΗ			
		19:00-20:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ		19:00-20:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ		
		20:00-21:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		20:00-21:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		
<b>ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ</b>						
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ (ΕΘΝ. ΣΤΕΓΗΣ & ΑΡΤΑΚΗΣ)	08:30-09:15 ΣΟΦΙΑ			08:30-09:15 ΣΟΦΙΑ	08:30-09:15 ΣΟΦΙΑ	
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΚΟΛΥΜΠΑΩ ΣΩΣΤΑ»</b>						
	12:30-13:15 ΣΟΦΙΑ- ΒΑΒΟΥΡΗΣ	09.30-10.15 ΣΟΦΙΑ-ΒΑΒΟΥΡΗΣ	12:30-13:15 ΣΟΦΙΑ-ΒΑΒΟΥΡΗΣ	09.30-10.15 ΣΟΦΙΑ-ΒΑΒΟΥΡΗΣ		
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑμεΑ</b>						
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Ελ. Βενιζέλου 78)	16:00-17:00 ΗΡΑΚΛΕΙΑ		09:00-10:00 ΗΡΑΚΛΕΙΑ			
<b>ΤΕΝΝΙΣ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΝΙΣ ΑΡΤΑΚΗΣ)</b>						
	18:00-19:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		18:00-19:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		18:00-19:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	
	19:00-20:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		19:00-20:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		19:00-20:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	

### ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
<b>ΤΕΝΝΙΣ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΝΙΣ ΑΡΤΑΚΗΣ)</b>						
ΗΛΙΚΙΕΣ 2008-2009- 2010	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	

### ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΠΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Α' & Ε' ΚΑΠΗ	09:00-10:00 ΕΡΗ			09:00-10:00 ΕΡΗ		
Β' ΚΑΠΗ	10:00-11:00 ΕΡΗ			10:00-11:00 ΕΡΗ		
Γ' & Δ' ΚΑΠΗ		10:00-11:00 ΕΡΗ			10:00-11:00 ΕΡΗ	