



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025-2026

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 13 & ΑΡΤΑΚΗΣ ,17124 • Τηλ: 210 9333667



ΩΡΑ ΚΟΙΝΟΥ - ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
07:30-10:30	07:30-10:30	07:30-10:30	07:30-10:30	07:30-10:30	
12:30-14:30	12:30-14:30	12:30-14:30	12:30-14:30	12:30-14:30	12:30-14:30
18:30-19:45	18:30-19:45	18:30-19:45	18:30-19:45	18:30-19:45	



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΩ ΣΩΣΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
12:30-13:30	09:30-10:30	12:30-13:30	09:30-10:30	12:30-13:30	12:30-13:30

Πρόσθετη παροχή για τα μέλη «Ωρα Κοινού»



ΑQUA AEROBIC

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:15	-	08:30-09:15	-	08:30-09:15	-
21:00-21:45	-	21:00-21:45	-	21:00-21:45	-



BABY SWIMMING

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
-	10:15-11:00	-	-	10:15-11:00	10:15-11:00



ΔΗΜΟΣ
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025-2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΕΡΟΒΙC • ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ • PΙLATES

Α Ε Ρ Ο Β Ι C



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	08:30-09:30	-	08:30-09:30	08:30-09:30	-
-	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΑΝΔΡΕΑΣ ΒΑΡΙΚΑΣ» / ΑΓ. ΑΝΔΡΕΑ 25, 17122				

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	-	08:30-09:30	08:30-09:30	08:30-09:30	-
19:00-20:00	19:00-20:00	20:00-21:00	19:00-20:00	-	-

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΤΑΚΗΣ / ΑΡΤΑΚΗΣ 34, 17124, τηλ: 213 2025 945

Θ Ε Ρ Α Π Ε Υ Τ Ι Κ Η Γ Υ Μ Ν Α Σ Τ Ι Κ Η



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:00	-	-	10:00-11:00	-	-
11:00-12:00	-	-	11:00-12:00	-	-
17:00-18:00	-	18:00-19:00	17:00-18:00	18:00-19:00	-

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΤΑΚΗΣ / ΑΡΤΑΚΗΣ 34, 17124, τηλ: 213 2025 945

P Ι L A T E S



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
18:00-19:00	18:00-19:00	-	18:00-19:00	-	-
-	-	19:00-20:00	-	19:00-20:00	-
20:00-21:00	20:00-21:00	-	20:00-21:00	-	-

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΤΑΚΗΣ / ΑΡΤΑΚΗΣ 34, 17124, τηλ: 213 2025 945



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025-2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΘΛΗΣΗ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ • ΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΑΘΛΗΣΗ & ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (4-6 ΕΤΩΝ)

ΔΕΥΤΕΡΑ

-

ΤΡΙΤΗ

17:00-18:00

ΤΕΤΑΡΤΗ

-

ΠΕΜΠΤΗ

17:00-18:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

17:00-18:00

ΣΑΒΒΑΤΟ

-

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΤΑΚΗΣ / ΑΡΤΑΚΗΣ 34, 17124, τηλ: 213 2025 945



ΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (6-12 ΕΤΩΝ)

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:00

19:00-20:00

ΤΡΙΤΗ

-

-

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:00

19:00-20:00

ΠΕΜΠΤΗ

18:00-19:00

19:00-20:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

-

-

ΣΑΒΒΑΤΟ

-

-

6ο ΛΥΚΕΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ / ΕΥΞΕΙΝΟΥ ΠΟΝΤΟΥ 71, 17124



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025-2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ • TENNIS ΠΑΙΔΙΚΟ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
-	10:00-11:00	-	-	10:00-11:00	-
-	11:00-12:00	-	-	11:00-12:00	-
20:00-21:00	-	-	20:00-21:00	-	-

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΤΑΚΗΣ / ΑΡΤΑΚΗΣ 34, 17124, τηλ: 213 2025 945

TENNIS ΠΑΙΔΙΚΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:30-18:30	-	17:30-18:30	-	17:30-18:30	-

ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΗΠΕΔΟ TENNIS / ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 9, 17124

TENNIS ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:00	10:00-11:00	-	10:00-11:00	-	-
11:00-12:00	11:00-12:00	-	11:00-12:00	-	-
-	-	-	-	-	-
16:30-17:30	-	16:30-17:30	-	16:30-17:30	-
18:30-19:30	-	18:30-19:30	-	18:30-19:30	-
19:30-20:30	-	19:30-20:30	-	19:30-20:30	-
20:30-21:30	-	20:30-21:30	-	20:30-21:30	-

ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΗΠΕΔΟ TENNIS / ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 9, 17124