

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»
2019**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΠΡΩΪΝΑ						
ΚΛΕΙΣΤΟ (ΕΘΝ. ΣΤΕΓΗΣ & ΑΡΤΑΚΗΣ)	08:30-09:30		08:30-09:30		08:30-09:30	
ΒΑΡΙΚΑΣ	08:30-09:30	08:30-09:30		08:30-09:30		
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ						
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78						
	11:00-12:00		11:00-12:00			
		19:00-20:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ		19:00-20:00 ΑΡΧΑΡΙΟΙ		
		20:00-21:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		20:00-21:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΝΙΚΟΜΗΔΕΙΑΣ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 2^ο&3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ)						
		18:00-19:00		18:00-19:00		
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ						
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ (ΕΘΝ. ΣΤΕΓΗΣ & ΑΡΤΑΚΗΣ)	08:30-09:15			08:30-09:15	08:30-09:15	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΚΟΛΥΜΠΑΩ ΣΩΣΤΑ»						
	12:30-13:15	09.30-10.15	12:30-13:15	09.30-10.15		
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ						
	13:30-14:30			13:30-14:30		12:00-13:00
ΤΕΝΝΙΣ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΝΙΣ ΑΡΤΑΚΗΣ)						
	18:30-19:30 ΕΦΗΒΟΙ		18:30-19:30 ΕΦΗΒΟΙ		18:30-19:30 ΕΦΗΒΟΙ	
	19:30-20:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		19:30-20:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		19:30-20:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	
	20:30-21:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		20:30-21:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		20:30-21:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	