



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» 2016-2017

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΠΡΩΪΝΑ						
ΚΛΕΙΣΤΟ (ΕΘΝ. ΣΤΕΓΗΣ & ΑΡΤΑΚΗΣ)	08:30-09:15 (ΡΟΥΛΑ)		08:30-09:15 (ΡΟΥΛΑ)	08:30-09:15 (ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ)	08:30-09:15 (ΡΟΥΛΑ)	
	09:15-10:00 (ΡΟΥΛΑ)		09:15-10:00 (ΡΟΥΛΑ)		09:15-10:00 (ΡΟΥΛΑ)	
ΒΑΡΙΚΑΣ	08:30-09:30 (ΓΚΡΙΛΛΑ)	08:30-09:30 (ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ)	08:30-09:30 (ΓΚΡΙΛΛΑ)	08:30-09:30 (ΝΙΚΟΛ)		
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ						
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78	18:00-19:00 (ΕΛΕΝΑ FIGHT BO)	18:00-19:00 (ΓΚΡΙΛΛΑ TOTAL BODY)	18:00-19:00 (ΕΛΕΝΑ PILATES)	18:00-19:00 (ΤΣΙΑΝΤΟΥ YOGA)		
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ						
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78						
	11:00-12:00 ΕΡΗ			11:00-12:00 ΕΡΗ		
		18:00-19:00 ΕΛΕΝΑ		18:00-19:00 ΕΛΕΝΑ		
		19:00-20:00 ΕΛΕΝΑ		19:00-20:00 ΕΛΕΝΑ		
		20:00-21:00 ΕΡΗ		20:00-21:00 ΕΡΗ		
ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ						
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ (ΕΘΝ. ΣΤΕΓΗΣ & ΑΡΤΑΚΗΣ)	08:30-09:15 (ΣΟΦΙΑ)			08:30-09:15 (ΣΟΦΙΑ)	08:30-09:15 (ΣΟΦΙΑ)	
ΤΕΝΝΙΣ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΝΙΣ ΑΡΤΑΚΗΣ)						
(ΑΡΤΑΚΗΣ)		10:00-11:00 ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ		10:00-11:00 ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ		
	18:30-19:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΦΗΒΟΙ		18:30-19:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΦΗΒΟΙ		18:30-19:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΦΗΒΟΙ	
	19:30-20:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΦΗΒΟΙ		19:30-20:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΦΗΒΟΙ		19:30-20:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΦΗΒΟΙ	
	20:30-21:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		20:30-21:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		20:30-21:30 ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	
	21:30-22:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		21:30-22:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ		21:30-22:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	
ΑΛΣΟΣ						
		18.00-19.00 (ΣΑΒΒΙΔΗΣ)		18.00-19.00 (ΣΑΒΒΙΔΗΣ)	18.00-19.00 (ΣΑΒΒΙΔΗΣ)	

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΜΠΑΣΚΕΤ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΑΡΤΑΚΗΣ)						
	16:00-17:00 ΜΑΝΤΖΙΟΥΡΑΣ		16:00-17:00 ΜΑΝΤΖΙΟΥΡΑΣ		16:00-17:00 ΜΑΝΤΖΙΟΥΡΑΣ	
ΡΥΘΜΙΚΗ (1 ^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)						
	16:30-17:30 ΕΛΕΝΑ		16:30-17:30 ΕΛΕΝΑ			
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΡΑΙΔΕΣΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟ 5Χ5						
ΗΛΙΚΙΕΣ 2004 -2005	16:00-17:00 (ΚΥΡΙΑΚΟΣ)		16:00-17:00 (ΚΥΡΙΑΚΟΣ)			
ΗΛΙΚΙΕΣ 2006-2007		16:00-17:00 (ΘΩΜΑΣ)		16:00-17:00 (ΘΩΜΑΣ)		
ΗΛΙΚΙΕΣ 2008-2009	17:00-18:00 (ΚΥΡΙΑΚΟΣ)		17:00-18:00 (ΚΥΡΙΑΚΟΣ)			
ΗΛΙΚΙΕΣ 2010-2011		17:00-18:00 (ΘΩΜΑΣ)		17:00-18:00 (ΘΩΜΑΣ)		
ΒΟΛΕΪ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΑΡΤΑΚΗΣ-ΧΑΝΤΜΠΟΛ)						
ΗΛΙΚΙΕΣ 2004-2005- 2006-2007-2008-2009	16:30-17:30 (ΝΙΚΟΛ)	16:30-17:30 (ΝΙΚΟΛ)		16:30-17:30 (ΝΙΚΟΛ)		
ZUMBA KIDS (ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78)						
			16:30-17:30 (ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ)		16:30-17:30 (ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ)	
BABY SWIMMING						
	10:30-11:30 (ΒΑΒΟΥΡΗΣ)	10:30-11:30 (ΒΑΒΟΥΡΗΣ)			10:30-11:30 (ΒΑΒΟΥΡΗΣ)	
ΤΕΝΝΙΣ (ΑΝ. ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΝΙΣ ΑΡΤΑΚΗΣ)						
ΗΛΙΚΙΕΣ 2008-2009- 2010	16:30-17:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)		16:30-17:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)		16:30-17:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)	
ΗΛΙΚΙΕΣ 2005-2006- 2007	17:30-18:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)		17:30-18:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)		17:30-18:30 (ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ)	
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 78)						
ΗΛΙΚΙΕΣ 2005 -2010					18:00-19:00	
ΗΛΙΚΙΕΣ 2000-2004					17:00-18:00	