

ΔΗΜΟΣ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΗΛ 2310 643 963, 2313 302 916, -960, -961

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Νικ. Πλαστήρα 2 - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:30-18:30	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΥΘΜΙΚΗ
18:30-19:30	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΥΘΜΙΚΗ
19:30-20:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Δωδεκανήσου 16 - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
16:15-17:15		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		10:00-11:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ
17:15-18:15		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		14:30-16:00	ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ
20:30-21:30		PILATES		PILATES		9:00-10:00	PILATES

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Γ. Ρίτσου & Καρυωτάκη - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
17:00-18:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	10:00-11:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	BREAKDANCE
18:00-19:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	11:00-12:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	BREAKDANCE
19:00-20:00	BREAKDANCE		BREAKDANCE		BREAKDANCE	12:00-13:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	BREAKDANCE
20:00-21:00	YOGA		YOGA		YOGA			

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ ΠαύλουΜελά 4 - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
09:30-10:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		
18:00-19:00		AEROBIC		AEROBIC		09:30-10:30	AEROBIC
19:00-20:00		PILATES		PILATES		10:30-11:30	PILATES
20:00-21:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		11:30-12:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΘΟΚΗΠΩΝ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Καραϊσκάκη 2 - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	PILATES		PILATES		PILATES
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ

ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Πλατεία Κατσιά - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30-10:30		PILATES		PILATES	11:30-12:30 PILATES

2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Κυριακοπούλου 11, Πολίχνη - Μετέωρα

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:15-17:15	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:15-18:15	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Διγενή & Ιασωνίδου - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	
17:30-18:30		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	
18:30-19:30	KINDSAEROBIC	KINDSAEROBIC	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	KINDSAEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:30-20:30	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES

10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Ολ. Καρυπίδη 11 - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:15-17:15	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	
17:15-18:15	ΡΥΘΜΙΚΗ	16:30 -18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	17:15-18:15 ΡΥΘΜΙΚΗ	16:30 -18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ
18:00-19:30		ΡΥΘΜΙΚΗ			ΡΥΘΜΙΚΗ
19:30-21:00		ΡΥΘΜΙΚΗ			19:30-20:30 ΡΥΘΜΙΚΗ

13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Φιλίππου 45 - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:30-19:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ
19:30-20:30	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ

1ο ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Αρκαδίου 35 - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:15-17:15		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	
17:15-18:15		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
18:30-19:30		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
19:30-20:30		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	

ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ Αγνώστου Στρατιώτη 106 - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30		PILATES		PILATES	
9:00-10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	09:30-10:30 PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	09:30-10:30 PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
11:00-12:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ
17:00-17:50	ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ		
17:50-18:50	ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ		18:00-19:00 PILATES
18:50-19:50	ΜΠΑΛΕΤΟ	19:30-20:30 PILATES	ΜΠΑΛΕΤΟ	19:30-20:30 PILATES	19:00-20:00 PILATES
20:00-21:00	PILATES	20:30-21:30 PILATES	PILATES	20:30-21:30 PILATES	20:00-21:00 PILATES

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΤΕΩΡΩΝ

Βουλγαροκτόνου & Σκύδρας, Μετέωρα

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	ΑΕΡΟΒΙC		ΑΕΡΟΒΙC		ΑΕΡΟΒΙC
09:30-10:30	PILATES	09:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	09:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ		10:00-11:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ	
11:30-12:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ				
16:00-17:00	ΑΕΡΟΒΙC		ΑΕΡΟΒΙC		ΑΕΡΟΒΙC
17:00-18:00	PILATES	ΜΠΑΛΕΤΟ	PILATES	ΜΠΑΛΕΤΟ	PILATES
18:00-19:00		ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ	
19:00-20:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
20:00-21:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	

ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ

Πρώην στρατόπεδο Καρτάσιου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11:00-12:00	PILATES	PILATES		PILATES	
16:00-17:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
17:00-18:00					
18:00-19:00					ΑΜΕΑ
19:00-20:00	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	
20:00-21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	

ΚΑΠΗ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:15-10:15	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ	

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ "ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΑΚΙΡΗΣ"

Λαγκαδά 221

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ΗΛΙΚΙΑ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

Γ. Λαμπράκη 22

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 1		ΡΥΘΜΙΚΗ 1		ΡΥΘΜΙΚΗ 1
18:00-19:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 2		ΡΥΘΜΙΚΗ 2		ΡΥΘΜΙΚΗ 2
19:00-20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
20:00-21:00	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Φλέμιγκ 25

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 – 18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC		ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC		
18:00 – 19:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC
19:00 – 20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS
20:00 - 21:00	ΡΙΛΑΤΕS	ΡΙΛΑΤΕS		ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ναυαρίνου 1

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:00 – 18:00	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC/ ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		009:00-10:00 ΡΙΛΑΤΕS
18:00 - 19:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ / ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ / ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC/ ΡΥΘΜΙΚΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ / ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		12:00-13:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC/ ΡΥΘΜΙΚΗ
19:00 – 20:00	ΡΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΡΔΙΟ	ΑΕΡΟΒΙC		
20:00 – 21:30		ΗΑΤΗΑ ΥΟGΑ		ΗΑΤΗΑ ΥΟGΑ		

7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ευριπίδη 1

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 – 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00 – 19:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC
19:00 – 20:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS
20:00 -21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

6^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΙΚΟΠΟΛΗΣ Παλαιολόγου & Μανδουλαρά

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00 – 17:00		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
17:00 – 18:00		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
18:00 – 19:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟS ΧΟΡΟS	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟS ΧΟΡΟS	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
19:00 – 20:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC
20:00 – 21:00	ΡΙΛΑΤΕS	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΙΛΑΤΕS	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΙΛΑΤΕS

8^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ωραιοκάστρου 139

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00-19:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:00-20:00	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕS

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

Περικλέους 19, Α. Ηλιούπολη

Α' ΟΡΟΦΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12:00-13:30			Δ.ΧΟΡΟΙ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	Δ.ΧΟΡΟΙ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	
16:00 - 17:00					ΜΟΝΤ.ΧΟΡΟΣ Α
17:00 - 18:00	ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Α		ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Α		ΜΟΝΤ.ΧΟΡΟΣ Β
18:00 - 19:00	ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Β		ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Β		ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ
19:00 - 20:00	ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ		ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ		ΖΥΜΒΑ
20:00 - 21:00	ΖΥΜΒΑ		ΖΥΜΒΑ		

ΥΠΟΓΕΙΟ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:30	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC
09:30 - 10:30	ΡΙΛΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙC	ΡΙΛΑΤΕS
10:30 -11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
16:00 - 17:00	ΤΑΕΚWON DO Α	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Α	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Α
17:00 - 18:00	ΤΑΕΚWON DO Β	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Β	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Β
18:00 - 19:00	ΤΑΕΚWON DO Γ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Γ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕΚWON DO Γ
19:00 - 20:00		ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	
20:00 - 21:00			ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ		

ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Δ. Α.Κ.)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
11:00-12:00						ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)	ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)
12:00-13:00						ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)	ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)
13:00-14:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)
14:00-15:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)
17:00-18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)		ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)				
18:00-19:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)		ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)				

ΤΕΝΙΣ ΑΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Πέτρου Λεβαντή

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
11:00 - 12:00						ΠΑΙΔΙΚΟ	ΠΑΙΔΙΚΟ
12:00 - 13:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ
13:00 - 14:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00 - 18:00		ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ			
18:00 - 19:00		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ			
19:00 - 20:00		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ			

ΤΕΝΙΣ ΔΑΚ ΠΟΛΙΧΝΗΣ

Τέρμα Αγνώστου Στρατιώτη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
11:00 - 12:00						ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
12:00 - 13:00						ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
17:00 - 18:30	TENIS		TENIS				
18:30 - 20:00	TENIS		TENIS				

ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΤΡ. ΣΧΟΛΕΣ & ΤΕΦΑΑ

Δημοτικό Στάδιο Στίβου Αμπελοκήπων

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:00-16:30	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ
19:30-21:00	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΛ 2310-643 963 , 2313 302 916, 960, 961

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ