

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2024-2025									
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
09:00-11:30	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (8:00-11:30)		
09:00-10:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		
	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)	ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)		-	ΣΟΥΗΔΙΚΗ - ΠΥΡΚΑΛ (09:30-10:30)		
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		PILATES (ΜΑΡΙΑ)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		PILATES (ΜΑΡΙΑ)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		
11:00-12:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		-	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		-	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		
17:00-20:30	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (17:00-21:00)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		
17:30-18:30	-		-	-		-	-		
18:00-19:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ (ΘΑΛΕΙΑ) 18:30-19:15	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES) 18:30-19:30	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES) 18:30-19:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 18:30-19:15		TENIS	TENIS		
						ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES) 18:30-19:30			
19:00-20:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ (ΘΑΛΕΙΑ) 19:15-20:00	PING - PONG (19:00-21:00)	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ) 19:15-20:00	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES)	PILATES	ΑΕΡΟΒΙΚΗ(ΘΑΛΕΙΑ)		
	YOGA (ΜΑΡΙΑ)		ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	YOGA (ΜΑΡΙΑ)	PING - PONG (19:00-21:00)	ZUMBA(ΘΑΛΕΙΑ)	ΧΑΡΑΥΓΗ (PILATES)	PING - PONG (20:00-22:00)	
20:00-21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		CROSS FIT (19:30-20:30)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		CROSS FIT (19:30-20:30)	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ (ΒΑΣΙΛΗΣ)		
				ΣΑΒΒΑΤΟ					
				ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (10:00-12:00)					