



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (18-65 ΕΤΩΝ)

| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---------------|----------------|------------|------------------|------------|----------------|------------------|
| 09.00 - 10.00 | CORE TRAINNING | TABATA FIT | CORE TRAINNING | BODY POWER | CORE TRAINNING | 10:00 - 11:00 |
| 18.00 - 19.00 | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | TABATA FIT | PILATES | BODY POWER | TABATA FIT | INFINITY WORKOUT |
| 19.00 - 20.00 | BODY POWER | PILATES | INFINITY WORKOUT | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | PILATES | |



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4-13 ΕΤΩΝ)

| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|-------------|---------|--------|---------|--------|-----------|---------|
| 10:00-10:30 | | | | | | BABY |
| 10:45-11:30 | | | | | | JUNIOR |
| 16:00-16:30 | BABY | BABY | BABY | BABY | BABY | |
| 16:30-17:15 | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | |
| 17:15-17:45 | BABY | BABY | BABY | BABY | BABY | |
| 17:45-18:30 | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | JUNIOR | |



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ)

| | | | | |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 17:00-18:30 | ΑΡΧΑΡΙΟΙ (6 ΔΗΜ) | 20:30-22:30 | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ (4 ΓΥΜΝ) |
| ΤΡΙΤΗ | 16:30-18:00 | ΑΡΧΑΡΙΟΙ (4 ΓΥΜΝ) | | |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 19:00-20:00 | ΑΡΧΑΡΙΟΙ (6 ΔΗΜ) | 20:00-22:00 | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ (6 ΔΗΜ) |
| ΠΕΜΠΤΗ | 17:00-18:30 | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ (4 ΓΥΜΝ) | 18:30-20:00 | ΑΡΧΑΡΙΟΙ (4 ΓΥΜΝ) |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 19:30-21:00 | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ (4 ΓΥΜΝ) | | |



ΑQUA-ΑΕΡΟΒΙC (18-65 ΕΤΩΝ)

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 10.00 - 11.00 | 10.00 - 11.00 | 10.00 - 11.00 | 10.00 - 11.00 | 10.00 - 11.00 |



ΑΜΕΑ

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 11:00-16:00 | 11:00-16:00 | 11:00-16:00 | 11:00-16:00 | 11:00-16:00 |



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 16:00 - 19:00 | 19:00 - 21:00 | 16:00 - 19:00 | 19:00 - 21:00 | 19:00 - 21:00 | 15:00 - 18:00 |