



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ  
Δ.Α.Ο.Χ.  
(ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ)  
Τηλ. 28210-72238  
Fax. 28210-97741

Α.Π. 430  
21/09/2010

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός Χανίων στα πλαίσια του προγράμματος «Αθλητισμός και Γυναίκα» που διοργανώνεται σε συνεργασία με τη ΓΓΑ πραγματοποιεί τα εξής τμήματα:

### ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                          | ΤΡΙΤΗ                                | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                          | ΠΕΜΠΤΗ                               | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 08:15 – 9:15  | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚ<br>ΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br><br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |                                      | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑ<br>ΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br><br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |                                      | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑ<br>ΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br><br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |
| 15:45 – 16:45 | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           |
| 16:45 – 17:45 | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           |
| 17:45 – 18:45 | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΓΙΟΓΚΑ) | ΝΟΤΑΚΗ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                                           |

### ➔ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΛΙΑΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                   | ΤΡΙΤΗ                                     | ΤΕΤΑΡΤΗ                                   | ΠΕΜΠΤΗ                                    | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                 |
|---------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)  | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)  |                                           | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)  | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ) |
| 10:00 – 11:00 |                                           | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)  |                                           | ΚΟΥΒΑΡΙΤΑΚΗ<br>ΑΡΤΕΜΙΣ<br><br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)  |                                           |
| 16:00 – 17:00 | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br><br>(ΟΡΓΑΝΑ) | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br><br>(ΟΡΓΑΝΑ) | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br><br>(ΟΡΓΑΝΑ) | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br><br>(ΟΡΓΑΝΑ) | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br><br>(ΟΡΓΑΝΑ) |

|               |                                                   |                                                    |                                                   |                                                   |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 17:00 – 18:00 | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br>(POWER YOGA)         | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br>(ΒΑΡΑΚΙΑ)             | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br>(ΞΥΛΑ)               | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br>(POWER YOGA)         | ΓΕΩΡΓΟΓΙΑΝΝΑ<br>ΚΗ ΑΡΓΥΡΩ<br>(ΛΑΣΤΙΧΑ)            |
| 18:00 – 19:00 | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)             | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ)) | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)             | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΣΟΥΗΔΙΚΗ)             |
| 19:00 – 20:00 | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ)  | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) |
| 20:00 – 21:00 |                                                   | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ)  |                                                   | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ<br>(ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗ<br>ΔΙΚΗ) |                                                   |

➔ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΛΑΔΙΣΣΟΥ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                      | ΤΡΙΤΗ                                             | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                      | ΠΕΜΠΤΗ                                            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11:30 – 12:30 | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑ<br>ΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |                                                   | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑ<br>ΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |                                                   | ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑ<br>ΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ<br>(ΓΕΝΙΚΕΣ<br>ΑΣΚΗΣΕΙΣ<br>ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ<br>ΣΩΜΑΤΟΣ) |
| 16:00 – 17:00 | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                            | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ) | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                            | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ) | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ)                            |
| 17:00-18:00   |                                                                              | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ) |                                                                              | ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ<br>ΧΡΙΣΤΙΝΑ<br>(ΔΥΝΑΜΙΚΗ<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ) |                                                                              |

➔ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ)

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ                | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ              |
|---------------|------------------------|-------|------------------------|--------|------------------------|
| 14:00 – 15:00 | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ |       | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ |        | ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ<br>ΓΙΩΡΓΟΣ |

Οι εγγραφές γίνονται απευθείας στους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο Δημοτικό Αθλητικό Οργανισμό Χανίων στο τηλ. 28210-72238.