

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΒΑΡΗ

Ναυαθλητικό Κέντρο Σούδας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00	9.00- 14.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00	15.00-21.00

Γυμναστήριο Δαράτσου

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	18.00-21.00		18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00

Γυμναστήριο Περιβολίων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00

Γυμναστήριο Σταλού

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	15.00-18.00		15.00-18.00	15.00-18.00	

Παλιά Ηλεκτρική*

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-11.00

Κλειστό Κλαδισού*

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00

*Στο Γυμναστήριο του Κλαδισού και της Παλιάς Ηλεκτρικής μπορούν να προγραμματιστούν ραντεβού για την εκγύμναση Ατόμων με Αναπηρία με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την ενδυνάμωση. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν στο γραφείο Αθλητισμού του Δήμου Χανίων στο 2821341790, για τον καθορισμό των ραντεβού.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Πάρκο Αγίων Αποστόλων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 23.10.23)		9.00- 10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00- 10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)	10.45 11.45 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)

Πάρκο Ειρήνης κ Φιλίας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη 23.10.23)	16.30-17.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)				16.30-17.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)

Πάρκο Αμπεριάς

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 23.10.23)	9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.00-10.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΛΑΔΙΣΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	9:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates mat and props (Ελευθερία)	9:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ Ορθοσωμία (Ελευθερία)	9:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates mat and props (Ελευθερία)	9:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Ελευθερία)	9:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates mat and props (Ελευθερία)
	10.00-11.00 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΒΑΡΗ (Γυμναστήριο)	10.00-11.00 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΒΑΡΗ (Γυμναστήριο)	10.00-11.00 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΒΑΡΗ (Γυμναστήριο)	10.00-11.00 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΒΑΡΗ (Γυμναστήριο)	10.00-11.00 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΒΑΡΗ (Γυμναστήριο)
ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
	15:45- 16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates (Ελευθερία)	15:45- 16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Cross Training (Ελευθερία)	15:45- 16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates (Ελευθερία)	15:45- 16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Cross Training (Ελευθερία)	15:45- 16:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates (Ελευθερία)
	16:45- 17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Cross Training (Ελευθερία)	16:45- 17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates (Ελευθερία)	16:45- 17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Cross Training (Ελευθερία)	16:45- 17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Pilates (Ελευθερία)	16:45- 17:45 ΟΜΑΔΙΚΟ Cross Training (Ελευθερία)
		17.30 - 18:15 ΟΜΑΔΙΚΟ Ορθοσωμία (Χριστίνα)		17.30 - 18:15 ΟΜΑΔΙΚΟ Ορθοσωμία (Χριστίνα)	18.30 - 19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ Body weight (Χριστίνα)
		18.15 - 19:15 ΟΜΑΔΙΚΟ Body weight (Χριστίνα)		18.15 - 19:15 ΟΜΑΔΙΚΟ Body weight (Χριστίνα)	

ΠΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 23.10.23)	9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		9.30-10.30 ΓΙΟΓΚΑ ΑΡΓΥΡΩ	
	ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη από τις 16.10.23)		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ	17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ
			18.00-19.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ	18.00-19.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση) ΑΡΓΥΡΩ		18.00-19.00 ΓΙΟΓΚΑ ΑΡΓΥΡΩ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΜΠΑΝΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 23.10.23)	12.00-13.00 Ομαδικό Ενδυνάμωση		12.00-13.00 Ομαδικό Ενδυνάμωση	12.00-13.00 Ομαδικό Ενδυνάμωση	

ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη από τις 23.10.23)	18.00-19.00		18.00-19.00		18.00-19.00
	19.00-20.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		19.00-20.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		19.00-20.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)

=====