

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΒΑΡΗ

Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΣΑΡΑΝΤΟΣ	7.00- 13.00	7.00- 13.00	7.00- 13.00	7.00- 13.00	7.00- 13.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (Γυμναστήρια Όλγα)	14.30-21.00	14.30-21.00	14.30-21.00	15.00-21.00 (Χρήστος)	15.00-21.00

Γυμναστήριο Δαράτσου

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΓΙΑΝΝΗΣ	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.30
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (Γυμναστής Χρήστος)	15.00-19:30		15.00-19:30		

--	--	--	--	--	--

Γυμναστήριο Περιβολίων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΜΑΝΟΥΣΟΣ	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 ΓΙΑΝΝΗΣ	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (Γυμναστής Χρήστος)		15:00-21:00			15:00 -19:30

Κλειστό Κλαδισού*

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΑΘΗΝΑ ΣΤΕΛΛΑ	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΣΤΕΛΛΑ	16:00- 21:00	16:00- 21:00	16:00- 21:00	16:00- 21:00	16:00- 21:00

Γυμναστήριο Καθιανων (ποδηλατοδρόμιο)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΓΙΑΝΝΗΣ	08.00-14.00	08.00-14.00	08.00-14.00	08.00-14.00	08.00-14.00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕ ΑΝΟΙΧΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Πάρκο Αγίων Αποστόλων ΔΩΡΕΑΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 19.10.26) ΑΡΓΥΡΩ		9.00- 10.00 (ομαδικό πιλάτες / ενδυνάμωση)		9.00- 10.00 (ομαδικό πιλάτες / ενδυνάμωση)	
	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:00 – 11:00 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:00 – 11:00 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)	10:30 – 11:30 (εποπτεία οργάνων γυμναστικής)

Πάρκο Ειρήνης κ Φιλίας ΔΩΡΕΑΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ (έναρξη 19.10.26) ΑΘΗΝΑ	12:00 με 13:00 (ομαδικό πιλάτες / ενδυνάμωση)		12:00 με 13:00 (ομαδικό πιλάτες / ενδυνάμωση)		

Πάρκο Αμπεριάς ΔΩΡΕΑΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη 19.10.26) ΣΤΕΛΛΑ	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 (έναρξη από τις 19.10.26)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Στέλλα)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ (Στέλλα)	09:00- 10:00 ΟΜΑΔΙΚΟ (Αθηνά)
ΑΠΟΓΕΥΜΑ(έναρξη από τις 19.10.26) ΣΤΕΛΛΑ	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ	16:30 – 17:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΗ

	18:30- 19:30	18:30- 19:30	18:30- 19:30	18:30- 19:30	18:30- 19:30
	ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS	ΟΜΑΔΙΚΟ FITNESS	ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ	ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΙΛΑΤΕΣ	ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΗ

ΠΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ (έναρξη από τις 19.10.26) ΑΡΓΥΡΩ ΑΠΟΓΕΥΜΑ	9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.30-10.30 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		9.30-10.30 ΓΙΟΓΚΑ
	17.00-18.00 (ομαδικό πιλάτες/ ενδυνάμωση)		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

Καθιανά (ποδηλατοδρόμιο)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ ΓΙΑΝΝΗΣ	11:00 -12:00		11:00 -12:00		11:00 -12:00