

ΔΗΜΟΣ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΗΛ 2310643963, 2313302916, -960, -961

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ. Λαμπράκη 22 - Σταυρούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00-19:00	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ
19:00-20:00	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	PILATES
20:00-21:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙC

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Φλέμιγκ 25 - Σταυρούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 18:00		ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC		ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	
18:00 - 19:00	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC
19:00 - 20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
20:00- 21:00	PILATES	PILATES		PILATES	

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ναυαρίνου 1 - Σταυρούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00 - 19:00	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC
19:00 - 20:00	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES
20:00 - 21:00	ΑΕΡΟΒΙC	YOGA	PILATES	YOGA	ΑΕΡΟΒΙC

7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ευριπίδη 1 - Ηλιούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00 - 19:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC
19:00 - 20:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES
20:00 -21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

6^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΙΚΟΠΟΛΗΣ Παλαιολόγου & Μανδηλαρά - Νικόπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00 - 17:00		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
17:00 - 18:00		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
18:00 - 19:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
19:00 - 20:00	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC	ΑΕΡΟΒΙC
20:00 - 21:00	PILATES	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΑΕΡΟΒΙC	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	PILATES

8^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ωραιοκάστρου 139 - Ηλιούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙC	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
18:00-19:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:00-20:00	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Περικλέους 19, Α. Ηλιούπολη Α' ΟΡΟΦΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12:00-13:30		Δ.ΧΟΡΟΙ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		Δ.ΧΟΡΟΙ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	16:00 ΜΟΝΤ.ΧΟΡΟΣ Α
17:00 - 18:00	ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Α		ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Α		ΜΟΝΤ.ΧΟΡΟΣ Β
18:00 - 19:00	ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Β		ΜΟΝΤ. ΧΟΡΟΣ Β		ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ
19:00-20:00	ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ	19:30 -21:00 ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Γ	ΖΥΜΒΑ ΠΑΙΔΙΚΟ	19:30 -21:00 ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Γ	ΖΥΜΒΑ
20:00-21:00	ΖΥΜΒΑ		ΖΥΜΒΑ		

ΥΠΟΓΕΙΟ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:30	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC
09:30 - 10:30	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES	ΑΕΡΟΒΙC	PILATES
10:30 - 11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
16:00-17:00	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Α		ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Α		
17:00-18:00	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Β	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Β	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Α
18:00-19:00		ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Β
19:00-21:00		ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ	

ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ - Σταυρούπολη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
11:00-12:00			ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)	ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)
12:00-13:00			ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)	ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)
13:00-14:00			ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)
14:00-15:00			ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)
17:00-18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ (Α)	ΠΑΙΔΙΚΟ (Β)		
18:00-19:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Β)		

ΤΕΝΙΣ ΑΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ - Σταυρούπολη

ΩΡΕΣ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
11:00 - 12:00			ΠΑΙΔΙΚΟ	ΠΑΙΔΙΚΟ
12:00 - 13:00			ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ
13:00 - 14:00			ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00 - 18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ	ΠΑΙΔΙΚΟ		
18:00 - 19:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ		
19:00-20:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ		

ΤΕΝΙΣ ΔΑΚ ΠΟΛΙΧΝΗΣ - Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
17:00-18:30	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	11:00-12:00 ΑΓ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ	11:00-12:00 ΑΓ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ
18:30-20:00	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	12:00-13:00 ΑΓ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ	12:00-13:00 ΑΓ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ

2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ**Κυριακοπούλου 11, Πολίχνη - Μετέωρα**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:15-17:15		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
19:00-20:00					ΡΥΘΜΙΚΗ

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ**Διγενή & Ιασωνίδου - Πολίχνη**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:15-17:15	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	
17:15-18:15	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
18:30-19:30	ΣΤΙΒΟΣ	ΣΤΙΒΟΣ			ΣΤΙΒΟΣ

10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ**Ολ. Καρυπίδη 11 - Πολίχνη**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ		ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:30-18:30	ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ		
18:00-19:30		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	
19:30-21:00		ΡΥΘΜΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ	

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ**Λ. Στρατού 129 - Πολίχνη**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΡΙΛΑΤΕΣ	
17:30-18:30	ΡΙΛΑΤΕΣ		ΡΙΛΑΤΕΣ		

ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ**ΑΓΝ. Στρατιώτη 106 - Πολίχνη**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30		ΡΙΛΑΤΕΣ		ΡΙΛΑΤΕΣ	ΡΙΛΑΤΕΣ
9:00-10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
11:00-12:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ
17:00-17:50	ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ		
17:50-18:50	ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ		18:30-19:30 ΡΙΛΑΤΕΣ
18:50-19:50	ΜΠΑΛΕΤΟ	19:30-20:30 ΡΙΛΑΤΕΣ	ΜΠΑΛΕΤΟ	19:30-20:30 ΡΙΛΑΤΕΣ	19:30-20:30 ΡΙΛΑΤΕΣ
20:00-21:00	ΡΙΛΑΤΕΣ	20:30-21:30 ΡΙΛΑΤΕΣ	ΡΙΛΑΤΕΣ	20:30-21:30 ΡΙΛΑΤΕΣ	20:30-21:30 ΡΙΛΑΤΕΣ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΤΕΩΡΩΝ**Βουλγαροκτότου & Σκύδρας, Πολίχνη - Μετέωρα**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30	ΑΕΡΟΒΙΚ		ΑΕΡΟΒΙΚ		ΑΕΡΟΒΙΚ
9:30-10:30	ΡΙΛΑΤΕΣ		ΡΙΛΑΤΕΣ		ΡΙΛΑΤΕΣ
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
11:30-12:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	
16:00-17:00	ΑΕΡΟΒΙΚ		ΑΕΡΟΒΙΚ		ΑΕΡΟΒΙΚ
17:00-18:00	ΡΙΛΑΤΕΣ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΙΛΑΤΕΣ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΙΛΑΤΕΣ
18:00-19:00		ΜΠΑΛΕΤΟ		ΜΠΑΛΕΤΟ	
19:00-20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ**Νικ. Πλαστήρα 2 - Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:30	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:30-18:30	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΜΠΑΛΕΤΟ	ΡΥΘΜΙΚΗ
18:00-19:30	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΡΥΘΜΙΚΗ
19:30-20:30		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
20:30-21:30		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ**Δωδεκανήσου 16 - Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19:00-20:00		ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
20:00-21:00		PILATES		PILATES	

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ**Γ. Ρίτσου & Καρυωτάκη - Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-18:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ
18:00-19:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ
19:00-20:00	BREAKDANCE		BREAKDANCE		BREAKDANCE
20:00-21:00	YOGA		YOGA		YOGA
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-13:00 ΕΝΟΡΓΑΝΗ				
ΚΥΡΙΑΚΗ	11:00-13:00 BREAKDANCE				

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΘΟΚΗΠΩΝ ΕΥΚΑΡΠΙΑ Καραϊσκάκη 2 - Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-10:00	PILATES		PILATES		PILATES
10:00-11:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ**Πλατεία Κατσιά - Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00-11:00		PILATES		PILATES	PILATES
11:00-12:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ**Π.Μελά 4 - Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
9:30-10:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ΄ ΗΛΙΚΙΑ

ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΤΡ. ΣΧΟΛΕΣ & ΤΕΦΑΑ**Δημοτικό Στάδιο Στίβου Αμπελοκήπων**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19:45-21:15	17:00-18:30	20:00-21:15	19:45-21:15	17:15-18:30

Δημοτικό Στάδιο Στίβου Νεάπολης - Στρεμπενιώτη

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:00 - 18:00		15:00 - 18:00		15:00 - 18:00