

ΔΗΜΟΣ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ : ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΗΛ 2310 643 635 & 2313302962 -61

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΗΝ WEB ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ <https://demos365pavlosmelas.intellisoft.gr/>**1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Νικ. Πλαστήρα 2 – Ευκαρπία**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:00-18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	
18:00-19:00	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
19:00-20:00	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Γ. Ρίτσου & Καρωτάκη – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:30-12:30						ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
12:30-13:30						ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
16:00-17:00	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ			
16:00-17:30		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		
17:00-18:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ			
17:30-19:00		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		
18:00-19:30	CHEERLEADING		CHEERLEADING			
19:00-20:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Παύλου Μελά 4

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30		ΡΙΛΑΤΕΣ 2		ΡΙΛΑΤΕΣ 2	ΡΙΛΑΤΕΣ 2	
09:00-10:30	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ			
09:30-10:30		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	
10:30-12:00	ΚΥΚΛΙΚΗ		ΚΥΚΛΙΚΗ			
10:30-11:30		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
17:00-18:00	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
18:00-19:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΡΙΛΑΤΕΣ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΡΙΛΑΤΕΣ 3	ΡΙΛΑΤΕΣ 3	
19:00-20:00	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	

ΚΑΠΗ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Εθνικής Αντίστασης 15

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:00			ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ			

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΘΟΚΗΠΩΝ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ Καρσισάκη 2 – Ευκαρπία

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
11:00-12:00		Γ' ΗΛΙΚΙΑ		Γ' ΗΛΙΚΙΑ	Γ' ΗΛΙΚΙΑ	

ΤΕΝΙΣ ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΟΙΚ. ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ_ Θεμιστοκλή Σοφούλη & Γιάννη Ρίτσου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00						ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ
10:00-11:00						ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ
11:00-12:00						ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
12:00-13:00						ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
16:45-17:45		ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ		
17:45-18:45		ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ		
18:45-19:45		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		
19:45-20:45		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Διγενή & Ιασωνίδου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30						ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
09:30-10:30						ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
17:00-18:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
18:00-19:00	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑ	
19:00-20:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	
20:00-21:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	

10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Ολ. Καρυπίδη 11 – Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-18:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
18:00-19:30	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	CHEERLEADING	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	CHEERLEADING		

13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ Φιλίππου 45

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:00-17:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	
17:00-18:00	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
18:00-19:00	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	

ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ Πρώην στρατόπεδο Καρτάσιου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:15-12:15		PILATES		PILATES	PILATES	
16:00-17:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	
17:00-18:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
19:00-20:00	PILATES		PILATES		PILATES	

ΚΑΠΗ ΠΟΛΙΧΝΗΣ ΕΛΠΙΔΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00-13:00		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ				

ΚΑΠΗ ΜΕΤΕΩΡΩΝ ΦΛΩΡΙΝΗΣ 12

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00-13:00	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ					

ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ Αγνώστου Στρατιώτη 106 – Πολίχνη

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1	
09:30-10:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΡΙΛΑΤΕΣ 1 /ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
10:30-11:30	CROSS TRAINING	CROSSFIT	CROSS TRAINING	CROSSFIT	CROSS TRAINING	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1+2
11:30-12:30	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
15:30-16:30	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
16:45-17:30	ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΙΚΡΑ		ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΙΚΡΑ		ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΙΚΡΑ	
17:00 – 18:00		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
17:30- 18:30	ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΕΓΑΛΑ		ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΕΓΑΛΑ		ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΕΓΑΛΑ	
18:00 – 19:00		ΡΙΛΑΤΕΣ 1		ΡΙΛΑΤΕΣ 1		
18:30-19:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	
19:00 – 20:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2		
20:00 -21:00	ΡΙΛΑΤΕΣ 2	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΡΙΛΑΤΕΣ 2	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΡΙΛΑΤΕΣ 2	

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΤΕΩΡΩΝ

Βουλγαροκτόνου & Σκύδρας, Μετέωρα

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30 – 09:30	ABS&HIPS			ABS&HIPS		
09:00-10:00		ΡΙΛΑΤΕΣ 2	ΡΙΛΑΤΕΣ 2		ΡΙΛΑΤΕΣ 2	ABS&HIPS
9:30-10:30	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ			ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		
10:00 -11:00		TOTAL BODY WORKOUT	TOTAL BODY WORKOUT		TOTAL BODY WORKOUT	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
10:30 -11:30	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ			ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
11:00-12:00		ZUMBA	ZUMBA		ZUMBA	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
11:30-12:30	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ			ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		
17:00-18:00	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
18:00-19:00	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΠΑΙΔΙΚΟ	ΡΙΛΑΤΕΣ 1	
19:00-20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	CROSSFIT	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	CROSSFIT	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
20:00-21:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΡΙΛΑΤΕΣ 3	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΡΙΛΑΤΕΣ 3	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	

ΔΑΚ ΠΟΛΙΧΝΗΣ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΙΒΟΥ

ΤΕΡΜΑ ΑΓΝΩΣΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-14:30	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
15:00-16:00	ΣΤΙΒΟΣ 5-6ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 5-6 ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 5-6 ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 5-6 ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 5-6 ΕΤΩΝ	
16:00-17:00	ΣΤΙΒΟΣ 7-12ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 7-12ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 7-12ΕΤΩΝ			
17:30 – 18:30				ΣΤΙΒΟΣ 7-12ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 5-6 ΕΤΩΝ	
18:30 – 19:30				ΣΤΙΒΟΣ 7-12ΕΤΩΝ	ΣΤΙΒΟΣ 7-9ΕΤΩΝ	
19:30 – 20:30					ΣΤΙΒΟΣ 10-12ΕΤΩΝ	

ΤΕΝΙΣ ΔΑΚ ΠΟΛΙΧΝΗΣ

ΤΕΡΜΑ ΑΓΝΩΣΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ ΠΟΛΙΧΝΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
19:15-20:15	ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων		ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων		ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων	
20:15-21:15	ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων		ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων		ΤΕΝΙΣ Ενηλίκων	

ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ (ΥΨΟΣ ΤΡΑΠΕΖΩΝ ALFA BANK ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:20	PILATES 1	PILATES 4	PILATES 1	PILATES 4	PILATES 1	
09:30-10:20	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 5	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 5	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	
10:30-11:20	ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1	YOGA	ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1	YOGA	ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1	
11:30-12:20	TOTAL BODY WORKOUT	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Γ ΗΛΙΚΙΑ	TOTAL BODY WORKOUT	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Γ ΗΛΙΚΙΑ	TOTAL BODY WORKOUT	
12:30-13:20	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	
15:10-16:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 5	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 5	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	
16:10-17:00	PILATES 2	PILATES 5	PILATES 2	PILATES 5	PILATES 2	
17:10-18:00	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1	ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1	ΔΥΝΑΜΙΚΟ 2	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1	
18:10-19:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 4	AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 4	AEROBIC	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 4	
19:10-20:00	PILATES 3	PILATES 6	PILATES 3	PILATES 6	PILATES 3	
20:10-21:00	ΚΥΚΛΙΚΗ 1	ΚΥΚΛΙΚΗ 2	ΚΥΚΛΙΚΗ 1	ΚΥΚΛΙΚΗ 2	ΚΥΚΛΙΚΗ 1	

ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ (ΥΨΟΣ ΤΡΑΠΕΖΩΝ ALFA BANK ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΒΑΡΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-14:30	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ
14:30-21:30	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	ΒΑΡΗ	

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ. Λαμπράκη 22

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
12:30-14:00						ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑ
14:00 -15:30						ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕΓΑΛΑ
17:30- 18:30	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
18:00-19:30					ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑ	
18:30-19:30	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		
19:30-20:30	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
19:30-21:00					ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕΓΑΛΑ	
20:30-21:30	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Φλέμιγκ 25

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00						ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
10:00 -11:00						ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
11:00-12:00						ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
12:00-13:00						PILATES
16:30-17:30		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
17:00 – 18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
17:30- 18:30						
18:00 – 19:00	PILATES		PILATES		PILATES	
18:30-19:30		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
19:00 – 20:00	MIX ΕΝΗΛΙΚΩΝ		MIX ΕΝΗΛΙΚΩΝ		MIX ΕΝΗΛΙΚΩΝ	
19:30-20:30		PILATES		PILATES		

3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ναυαρίνου 1

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:30-10:30						ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
10:30-11:30						ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
11:30-12:20						ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1
12:30-13:20						PILATES 1
17:00 – 18:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ 1	ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	
18:00 – 19:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ 2	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	
19:00 – 20:00	PILATES 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	18:30-19:20 PILATES 2	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	PILATES 2	
20:00 -21:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	PILATES 1	19:30-20:20 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	PILATES 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	

7ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ευρυτιδή 1
ΤΡ- ΠΕ- ΣΑ: ΧΑΤΖΗΑΓΟΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30-09:30						ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
09:30-10:30						ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:30-11:30						PILATES
11:30-12:30						ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
16:30-17:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 1		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 1		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 1	
17:00 – 18:00		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		
17:30- 18:30	ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 2		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 2		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 2	
18:00 – 19:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
18:30-19:30	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
19:00 – 20:00		PILATES		PILATES		
19:30-20:30	PILATES		PILATES		PILATES	
20:00 -21:00		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		

8ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ 139

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00						ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
10:00 -11:00						ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
11:00-12:00						ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
12:00-13:00						PILATES
16:30-17:30	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
17:30- 18:30	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		
18:30-19:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		
19:30-20:30	PILATES			PILATES		

13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ 2

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:30-10:30						ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
10:30 -11:30						ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
11:30-12:30						ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
12:30-13:30						PILATES
17:00 – 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
18:00 – 19:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
19:00 – 20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	PILATES	
20:00 -21:00	PILATES	ΚΥΚΛΙΚΗ	PILATES	ΚΥΚΛΙΚΗ	ΚΥΚΛΙΚΗ	

6^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

Παλαιολόγου & Μανδουλαρά

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:10 – 18:00	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		ΜΟΥΣ/ΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
18:00 – 19:00	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
19:00 – 20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
20:00 – 21:00	PILATES		PILATES		PILATES	

ΔΑΚ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

1ος όροφος

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 -10:00					PILATES-FULL BODY WORKOUT	
10:00 -11:00					DYNAMIC WORKOUT – STRENGTH TRAINING	
11:00-12:-00					ZUMBALATES	
11:30-13:00				ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
12:00-13:00					ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
16:30-17:-15		MUSIC RYTHM KIDS		MUSIC RYTHM KIDS		
17:15-18:-00		MUSIC RYTHM KIDS		MUSIC RYTHM KIDS		
17:30 – 18:30	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
18:00-19:30		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
18:30-19:30	ZUMBALATES		ZUMBALATES		ZUMBALATES	
19:30- 20:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	

Υ Π Ο Γ Ε Ι Ο ΔΑΚ ΛΑΖΑΡΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30 – 09:30	PILATES 1		PILATES 1		PILATES 1	
09:00 – 10:00		PILATES-FULL BODY WORKOUT		PILATES-FULL BODY WORKOUT		
09:30 – 10:30	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1		ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 1	
10:00 -11:00		DYNAMIC WORKOUT – STRENGTH TRAINING		DYNAMIC WORKOUT – STRENGTH TRAINING		
10:30 -11:30	ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
11:00-12:-00		ZUMBALATES		ZUMBALATES		
11:30-12:30	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
12:00-13:00		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		
15:00-16:00						
16:00 - 17:00	PING-PONG Δημοτικό	PING-PONG Δημοτικό	PING-PONG Δημοτικό	PING-PONG Δημοτικό	PING-PONG Δημοτικό	
17:00 - 18:00	PING-PONG Γυμνάσιο	PING-PONG Λύκειο	PING-PONG Γυμνάσιο	PING-PONG Λύκειο	PING-PONG Γυμνάσιο	PING-PONG Γυμνάσιο
18:00 - 19:00	PING-PONG Ενηλίκων	PING-PONG Ενηλίκων	PING-PONG Ενηλίκων	PING-PONG Ενηλίκων	PING-PONG Ενηλίκων	PING-PONG Ενηλίκων
19:00 – 20:00		PING-PONG Ενηλίκων		PING-PONG Ενηλίκων		

ΚΑΠΗ ΝΙΚΟΠΟΛΗΣ

ΒΟΥΛΓΑΡΟΚΤΟΝΟΥ 1Α

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ				ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Γ' ΗΛΙΚΙΑ	

ΚΑΠΗ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Τζαβέλα 12
ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:30-12:30			ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ			

ΚΑΠΗ ΤΕΡΨΙΘΕΑΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00					ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	

Τ Ε Ν Ι Σ ΑΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΑΡΑΚΟΥΛΙΑ ΕΛΕΝΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:30-10:30						ΠΑΙΔΙΚΟ
10:30-11:30						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00-18:00		ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ		
18:00-19:00		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ		

Τ Ε Ν Ι Σ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Δ.Α.Κ.) ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:30-11:30		ΕΝΗΛΙΚΩΝ 1		ΕΝΗΛΙΚΩΝ 1		
11:30-12:30		ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2		ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2		
12:00-13:00						ΠΑΙΔΙΚΟ
13:00-14:00						ΠΑΙΔΙΚΟ
14:00-15:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
15:00-16:00						ΕΝΗΛΙΚΩΝ
17:00-18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ			
18:00-19:00	ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΕΝΗΛΙΚΩΝ			

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ
ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ & ΤΕΦΑΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
12:00-13:30						ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ
15:30-17:00	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ			ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	
19:00-20:30	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ	