

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2024 - 2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07:00 – 08:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
08:00 – 09:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
09:00 – 10:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
10:00 – 11:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
11:00 – 12:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
12:00 – 13:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
13:00 – 14:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
14:00 – 15:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
<b>15:00 – 18:30 ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΙΝΟ</b>					
18:30 – 19:30	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
19:00 – 20:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
20:00 – 21:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ

ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00 – 09:00	ΚΟΙΝΟ
09:00 – 10:00	ΚΟΙΝΟ
10:00 – 11:00	ΚΟΙΝΟ
11:00 – 12:00	ΚΟΙΝΟ
12:00 – 13:00	ΚΟΙΝΟ
13:00 – 14:00	ΚΟΙΝΟ
14:00 – 15:00	ΚΟΙΝΟ
15:00 – 16:00	ΚΟΙΝΟ
16:00 – 17:00	ΚΟΙΝΟ

<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ AQUA AEROBIC</b>					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30 – 10:30	ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 1		ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 1	ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 1	
10:00 – 11:00		AQUA AEROBIC 1		AQUA AEROBIC 1	AQUA AEROBIC 1
11:00 – 12:00		AQUA AEROBIC 2	AQUA AEROBIC 2		AQUA AEROBIC 2
18:30 – 19:20		AQUA AEROBIC 3		AQUA AEROBIC 3	
20:00 – 21:00	ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 2	ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 2		ΕΚΜΑΘ. ΕΝΗΛ 2	

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί εκτάκτως σύμφωνα με τις ανάγκες του Τμήματος Αθλητισμού