

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2024-2025

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ						
	ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	10:00 - 10:45	POWER FITNESS	09:00-09:45 PILATES 5	POWER FITNESS	09:00-09:45 PILATES 5	
	10:00 - 11:30		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 5		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 5	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	16:00 -16:45	16:00-16:40 PRE SCHOOL SPORTS	ΜΠΑΛΕΤΟ 2 (4-5,5 ΕΤΩΝ)	16:00-16:40 PRE SCHOOL SPORTS	ΜΠΑΛΕΤΟ 2 (4-5,5 ΕΤΩΝ)	ΜΠΑΛΕΤΟ 1 (6-8 ΕΤΩΝ)
	16:55 - 17:40	16:50-17:35 ΜΠΑΛΕΤΟ 1 (6-8 ΕΤΩΝ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ 1 (7-10 ΕΤΩΝ)	16:50-17:35 ΜΠΑΛΕΤΟ 3 (8-10 ΕΤΩΝ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ 1 (7-10 ΕΤΩΝ)	16:50-17:35 ΜΠΑΛΕΤΟ 3 (8-10 ΕΤΩΝ)
	17:50 - 18:35	17:40-18:25 CROSS TRAINING 1	BARRE A TERRE	17:40-18:25 CROSS TRAINING 1	BARRE A TERRE	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ 2 (ΕΤΩΝ 12+)
	18:45 - 19:30	18:35-19:20 FITBALL 1	ABS AND HIPS	18:35-19:20 FITBALL 1	ABS AND HIPS	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ 2 (ΕΤΩΝ 12+)
	19:40 - 20:25	PILATES 1	FITBALL 2	PILATES 1	FITBALL 1	
	20:35 - 21:20	PILATES 2	20:40-21:25 PILATES 3	PILATES 2	20:40-21:25 PILATES 3	
	21:30 - 22:15	21:35-22:20 CROSS TRAINING 2	PILATES 4	21:35-22:20 CROSS TRAINING 2	PILATES 4	
ΚΑΤΩ ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ						
	ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	16:45 - 17:30	BODY TRAINING 2	16:50-17:35 YOGA	BODY TRAINING 2	16:50-17:35 YOGA	
	17:40 - 18:25		AEROLATES		AEROLATES	
	20:00 - 21:30	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 4		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 4		
Α' ΚΛΕΙΣΤΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ						
	ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ	08:30 - 09:20	BODY TRAINING 1		BODY TRAINING 1		
	09:30 - 10:30	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1 (08:30-09:30)	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	19:00 - 20:00		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2
	20:00 - 21:00		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΝΙΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ

Ο υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής που υλοποιεί το πρόγραμμα τένις έχει την ευθύνη για την εγγραφή των μελών στα τμήματα ανάλογα με το επίπεδο τους. Για τον λόγο αυτό πριν εγγραφείτε σε κάποιο από τα τμήματα θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο Π.Φ.Α. από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 16:00 – 20:00 στα γήπεδα τένις Πανοράματος (δίπλα στο Δημοτικό Κολυμβητήριο).