

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΚΡΑ					
ΩΡΕΣ/ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9.00 – 9.45	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)
10.00 – 10.45	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	4. (PILATES)	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)
11.00 – 11.45	4. (PILATES)	5. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	5. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	4. (PILATES)	5. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)
12.00 – 12.45		6. (PILATES)	6. (PILATES)		6. (PILATES)
13.00 – 13.45					
15.00 – 15.45	(ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ)	(ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ)	(ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ)		
16.00 – 16.45	1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)				
17.00 – 17.45				1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)	1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)
18.00 – 18.45				9. (PILATES)	9. (PILATES)
19.00 – 19.45					
20.00 – 20.45		9. (PILATES)			
21.00 – 21.45					

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ					
ΩΡΕΣ/ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9.00 – 9.45	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	1. (ΑΕΡΟΒΙΚ)
10.00 – 10.45	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	4. (PILATES)	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	3. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	2. (ΑΕΡΟΒΙΚ)
11.00 – 11.45	4. (PILATES)	5 (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	5 (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	4. (PILATES)	5 (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)
12.00 – 12.45	7. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	6. (PILATES)	6. (PILATES)	7. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	6. (PILATES)
13.00 – 13.45	8. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	7. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	8. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	8. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	
15.00 – 15.45					
16.00 – 16.45					
17.00 – 17.45	15. (PILATES)	16. (PILATES)	16. (PILATES)	15. (PILATES)	15. (PILATES)
18.00 – 18.45	11. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	12. (PILATES)	11. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	11. (ΑΕΡΟΒΙΚ)	12. (PILATES)
19.00 – 19.45	12. (PILATES)	1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)	1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)	16. (PILATES)	1. (ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ)
20.00 – 20.45	13. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	13. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)		13. (ΣΟΥΗΔΙΚΗ)	
21.00 – 21.45					

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΒΟΤΣΗ (11ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)

ΑΕΡΟΒΙC ΑΠΟ 1-2-2018 Α

ΩΡΕΣ/ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19.30 – 20.15	1. (ΑΕΡΟΒΙC)	1. (ΑΕΡΟΒΙC)		1. (ΑΕΡΟΒΙC)	
20.15 – 21.00	2. (ΑΕΡΟΒΙC)	2. (ΑΕΡΟΒΙC)		2. (ΑΕΡΟΒΙC)	

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ν.ΚΡΗΝΗΣ (12ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)

ΩΡΕΣ/ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17.00 – 17.45		1. (ΑΕΡΟΒΙC)	1. (ΑΕΡΟΒΙC)	1. (ΑΕΡΟΒΙC)	
18.00 – 18.45		2. (ΑΕΡΟΒΙC)	2. (ΑΕΡΟΒΙC)	2. (ΑΕΡΟΒΙC)	

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑQUA

ΩΡΕΣ/ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17.00 – 17.45	1. (ΑQUA)	1. (ΑQUA)	1. (ΑQUA)	1. (ΑQUA)	1. (ΑQUA)
18.00 – 18.45	3. (ΑQUA)	3. (ΑQUA)	3. (ΑQUA)	3. (ΑQUA)	3. (ΑQUA)