



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ **ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ** από 16/06/2020

ΠΡΩΪΝΗ ΖΩΝΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:20	Τμήμα 1 -Αεροβική (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 1 -Αεροβική (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 2 -Ορθοσωμική (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 1 -Αεροβική (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 2 -Ορθοσωμική (αίθ. Γυμναστικής)
9:30-10:20	Τμήμα 2 -Ορθοσωμική (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 3 - Δυναμικό (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 4 - Ορθοσωμική (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 3 - Δυναμικό (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 3 - Δυναμικό (αίθ. Ρυθμικής)
10:30-11:20	Τμήμα 4 - Ορθοσωμική (αίθ. Γυμναστικής)			Τμήμα 4 - Ορθοσωμική (αίθ. Γυμναστικής)	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
15:30-16:20	Τμήμα 5 -Pilates (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 5 -Pilates (αίθ. Γυμναστικής)			Τμήμα 5 -Pilates (αίθ. Γυμναστικής)
17:30-18:20	Τμήμα 6 -Ορθοσωμική (αίθ. Γυμναστικής)				
18:30-19:20		Τμήμα 6 -Ορθοσωμική (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 7 -Δυναμικό (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 6 -Ορθοσωμική (αίθ. Ρυθμικής)	Τμήμα 8 -Κυκλική Προπόνηση (αίθ. Γυμναστικής)
19:30-20:20	Τμήμα 7 -Δυναμικό (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 8 -Κυκλική Προπόνηση (αίθ. Γυμναστικής)		Τμήμα 8 -Κυκλική Προπόνηση (αίθ. Γυμναστικής)	Τμήμα 7 -Δυναμικό (αίθ. Γυμναστικής)
20:30-21:20	Τμήμα 9 -YOGA (αίθ. Ρυθμικής)		Τμήμα 9 -YOGA (αίθ. Ρυθμικής)		