

**ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ ΕΥΟΣΜΟΥ**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ 68 ΙΣΟΓΕΙΟ**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-9:20´	ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ
09:30´-10:20´	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	PILATES	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
10:30´-11:20´					
11:30´-12:20´					
15:30-16:20	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	15:15´-16:30´ ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ/ΚΗ (Α,Β)
16:30-17:20	ABS & HIPS	16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ)	ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ)	16:45´-18:00´ ΡΥΘΜΙΚΗ (Γ,Δ,Ε,ΣΤ) ΡΥΘΜΙΚΗ
17:30-18:20	18:00´-19:15´ ΡΥΘΜΙΚΗ (Γ,Δ,Ε,ΣΤ)	18:00´-19:15´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 (Δ,Ε,ΣΤ)	17:30´-18:45´ ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	18:00´-19:15´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 (Δ,Ε,ΣΤ)	18:15´-19:30´ ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
18:30-19:20					
19:30-20:20	ΔΥΝΑΜΙΚΟ / Tabata	ΚΥΚΛΙΚΗ	19:00´-20:15´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	PILATES	19:45´-21:00´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ
20:30-21:20	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ABS & HIPS	

**ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ ΕΥΟΣΜΟΥ**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 1ος ΟΡΟΦΟΣ**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30'-09:20'					
09:30'-10:20'					
10:30'-11:20'					
15:30-16:20					
16:30-17:20	16:15'-17:30' ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	15:30'-16:20' ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (Α,Β,Γ)		15:30'-16:20' ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (Α,Β,Γ)	16:15'-17:30' ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
17:30-18:20	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)	17:30'-18:45' TWD ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)	17:30'-18:45' TWD ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)
18:30-19:20	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ Δημ)	19:00'-20:15' ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ/ΚΗ (Α,Β)	18:30'-19:45' TWD ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	19:00'-19:50' TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ)	19:00'-19:50' TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ)
19:30-20:20	19:30'-20:45' TWD ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	(Παρασκευή στο ισόγειο)			
20:30-21:20		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ (ΣΑΛΑ)**

**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ Δ. ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ**

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>14:00´-14:50´</b>	<b>Λύκειο 2008-2009</b>		<b>Λύκειο 2008-2009</b>		<b>Λύκειο 2008-2009</b>
<b>15:00´-15:50´</b>	<b>Γυμνάσιο 2010-2011-2012</b>		<b>Γυμνάσιο 2010-2011-2012</b>		<b>Γυμνάσιο 2010-2011-2012</b>
<b>16:00´-16:50´</b>	<b>Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015</b>		<b>Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015</b>		<b>Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015</b>
<b>17:00´-17:50´</b>	<b>Β´&amp;Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017</b>		<b>Β´&amp;Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017</b>		<b>Β´&amp;Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017</b>

**ΓΗΠΕΔΟ ΒΟΛΕΙ - ΜΠΑΣΚΕΤ (ΣΑΛΑ)**  
**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΒΟΛΕΙ Δ. ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ**

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>15:00´-15:50´</b>	Γυμνάσιο - Λύκειο 2008-2009 2010-2011-2012		Γυμνάσιο - Λύκειο 2008-2009 2010-2011-2012		Γυμνάσιο - Λύκειο 2008-2009 2010-2011-2012
<b>16:00´-16:50´</b>	Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015		Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015		Δ´, Ε´, ΣΤ´ Δημοτικού 2013-2014-2015
<b>17:00´-17:50´</b>	Β´ & Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017		Β´ & Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017		Β´ & Γ´ Δημοτικού Έως 2016-2017