

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-09:20´	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
10:00´-10:50´	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates Foam Roller ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
11:00´-11:50´	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ
12:00´-12:50´		ΚΑΠΗ 4		ΚΑΠΗ 4	
15:30´-16:20´	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
17:00´-17:50´	Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
18:00´-18:50´	ZUMBA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ZUMBA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
19:00´-19:50´	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Body bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
20:00´-20:50´	Body bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	TRX ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates Foam Roller ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	TRX ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ FITNESS (1ος όροφος)

ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
<p>ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</p> <p>08:00´-13:30´</p> <p>&</p> <p>15:00´-21:45´</p>	<p>Προσαρμογής (ΗΠΙΑ / ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Όγκου (ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Δύναμης (ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Full Body (ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Extra Power (ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Κυκλική (ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Υπό την καθοδήγηση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής</p>

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ ΕΥΟΣΜΟΥ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 68 ΙΣΟΓΕΙΟ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-09:20´	ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ
09:30´-10:20´	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
15:30-16:20	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	15:15´-16:30´ ΓΕΝ. ΓΥΜΝ/ΚΗ (ΝΗΠΙΑ & Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)
16:30-17:20	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ)	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ)	16:45´-18:00´ ΡΥΘΜΙΚΗ (Γ,Δ,Ε,ΣΤ)
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´ ΜΟΝΤ/ΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	18:00´-19:15´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 (Δ,Ε,ΣΤ)	18:15´-19:30´ ΜΟΝΤ/ΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
18:30-19:20					
19:30-20:20	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	19:00´-20:15´ ΕΝ/ΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	19:45´-21:00´ ΕΝ/ΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ
20:30-21:20	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 1ος ΟΡΟΦΟΣ ΔΑΚ					
20:30-21:20		Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ (Καραβαγγέλη & Σχολείων)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30'-09:20'	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Power Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Μουσική Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
09:30'-10:20'	Pilates ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
10:30'-11:20'		ΚΑΠΗ 3	ΚΑΠΗ 1	ΚΑΠΗ 3	ΚΑΠΗ 1
11:30'-12:20'		ΚΑΠΗ 4	ΚΑΠΗ 2	ΚΑΠΗ 4	ΚΑΠΗ 2
12:30'-13:20'				ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΚΑΠΗ	
16:00'-16:50'	Γενική Γυμν/κή (ΝΗΠΙΑ Α΄ Δημ.)	16:00'-17:15' Μουσ/κή (3,5-5)	Γενική Γυμν/κή (ΝΗΠΙΑ Α΄ Δημ.)	16:00'-17:15' Μουσ/κή	Γενική Γυμν/κή (ΝΗΠΙΑ Α΄ Δημ.)
17:00'-17:50'	Ενόργανη (Β΄,Γ΄,Δ΄)	17:30'-18:45' Ρυθμική (Β΄,Γ΄,Δ΄ Δημ.)	Ενόργανη Αρχαρίων (Β΄,Γ΄,Δ΄)	17:30'-18:45' Ρυθμική (Β΄,Γ΄,Δ΄,Δημ.)	Ενόργανη Αρχαρίων (Β΄,Γ΄,Δ΄)
18:00'-18:50'	Ενόργανη (Ε΄,ΣΤ΄)		Ενόργανη Αρχαρίων (Ε΄,ΣΤ΄)		Ενόργανη Αρχαρίων (Ε΄,ΣΤ΄)
19:00'-19:50'	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
20:00'-20:50'	Power Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Total Body ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
21:00'-21:50'	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΥΟΣΜΟΥ

Γήπεδα τένις Δημοτικού Αθλητικού Πάρκου Ευόσμου

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30-17:20'	Α, Β, Γ' Δημοτικού	Α, Β, Γ' Δημοτικού	Α, Β, Γ' Δημοτικού	Α, Β, Γ' Δημοτικού	Α, Β, Γ' Δημοτικού
17:30'-18:20'	Δ, Ε, ΣΤ' Δημοτικού	Δ, Ε, ΣΤ' Δημοτικού	Δ, Ε, ΣΤ' Δημοτικού	Δ, Ε, ΣΤ' Δημοτικού	Δ, Ε, ΣΤ' Δημοτικού
18:30 -19:20	ΕΦΗΒΩΝ	ΕΦΗΒΩΝ	ΕΦΗΒΩΝ	ΕΦΗΒΩΝ	ΕΦΗΒΩΝ
19:30 - 20:20	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
20:30 - 21:20	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ