

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ **Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η**

ΑΠΟ 16/09/2024 ΕΩΣ 20/09/2024

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 16/09	ΤΡΙΤΗ 17/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 18/09	ΠΕΜΠΤΗ 19/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/09
08:30´-09:20	Pilates foam roller	Abs & Hips	Body bars	Pilates foam roller	Ορθοσωμική
09:30´-10:20´	TRX	Pilates	Ορθοσωμική	Μυϊκή ενδυν/ση	Pilates
15:30´-16:20´	Ορθοσωμική	Pilates		Pilates foam roller	Body bars
18:30´-19:20´	Pilates foam roller	Ορθοσωμική	TRX	Διαλειμματική	Abs & Hips
19:30´-20:30´	Κυκλική	Abs & Hips	Pilates foam roller	Body bars	

ΑΙΘΟΥΣΑ YOGA (2ος όροφος)
ΑΠΟ 16/09/2024 ΕΩΣ 20/09/2024

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 16/09	ΤΡΙΤΗ 17/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 18/09	ΠΕΜΠΤΗ 19/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/09
8:30'-9:45'		YOGA		YOGA	
20:00'-21:15'	YOGA		YOGA		