



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
από 3/11/2020

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΪΝΗ ΖΩΝΗ					
8:30 - 9:15	YOGA		YOGA		
9:30 - 10:15	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ
10:30 - 11:15	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
12:00 - 12:45			ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
15:30-16:15	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES
16:30-17:15	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	
17:30-18:15	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
18:30-19:15		YOGA		YOGA	
19:30-20:15	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ	