

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 (ΝΗΠΙΑ & Α΄ ΔΗΜΟΤ.)
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 (3,5 – 5 ετών)	15:30'-16:20' ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (Α,Β,Γ)		15:30'-16:20' ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (Α,Β,Γ)	16:15'-17:30' ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ (3,5 – 5 ετών)
17:30-18:20	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)	17:30'-18:45' TWD ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ (ΝΗΠΙΑ & Α΄ΔΗΜΟΤ.)	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)	17:30'-18:45' TWD ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ (ΝΗΠΙΑ & Α΄ΔΗΜΟΤ.)	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 1 (Β, Γ, Δ Δημ.)
18:30-19:20	TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ Δημ)	19:00'-20:15' ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝ/ΚΗ (ΝΗΠΙΑ & Α΄ΔΗΜΟΤ.) <i>(Παρασκευή στο ισόγειο)</i>	18:30'-19:45' TWD ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ		18:30'-19:20' TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ)
19:30-20:20	19:30'-20:45' TWD ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ			19:00'-19:50' TWD ΑΡΧΑΡΙΩΝ / 2 (Ε,ΣΤ)	
20:30-21:20		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

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

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

ΓΗΠΕΔΟ ΒΟΛΕΙ - ΜΠΑΣΚΕΤ (ΣΑΛΑ)

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΒΟΛΕΙ Δ. ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ

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