

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Δημοτικής Ενότητας Κορδελιού
 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	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´					
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	Ορθοσωμική 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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΥΟΣΜΟΥ

Γήπεδα τένις Δημοτικού Αθλητικού Πάρκου

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	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ
20:30 - 21:20	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ

ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ

Γήπεδα τένις ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19:30-20:20'		Παιδικό		Παιδικό	
20:30-2130'		Εφηβικό		Εφηβικό	