

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 Δ´ & Β Δημ.)	16:00´-17:15´ Μουσ/κή (3,5-5)	Γενική Γυμν/κή (ΝΗΠΙΑ Δ´ & Β Δημ.)	16:00´-17:15´ Μουσ/κή	Γενική Γυμν/κή (ΝΗΠΙΑ Δ´ & Β 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

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

**ΤΕΝΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ**

Γήπεδα τένις ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>19:30-20:20'</b>		Παιδικό		Παιδικό	
<b>20:30-2130'</b>		Εφηβικό		Εφηβικό	