

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-9:20´	ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ		ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ
15:30-16:20		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
16:30-17:20	ABS & HIPS				
19:30-20:20	ΔΥΝΑΜΙΚΟ/ ΤΑΒΑΤΑ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ		PILATES	
20:30-21:20	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	ABS & HIPS	