

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Δημοτικής Ενότητας Κορδελιού  
 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ (Καραβαγγέλη & Σχολείων)

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>08:30´-09:20´</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Power Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>
<b>09:30´-10:20´</b>	<b>Pilates ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Abs &amp; Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>
<b>19:00´-19:50´</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>
<b>20:00´-20:50´</b>	<b>Power Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Κυκλική ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Δυναμικό ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Total Body ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ</b>