

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------------|--|--|---|---|---|
| 08:30´-09:20´ | Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |
| 10:00´-10:50´ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates Foam Roller ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |
| 11:00´-11:50´ | Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |
| 12:00´-12:50´ | | ΚΑΠΗ 4 | | ΚΑΠΗ 4 | |
| | | | | | |
| 15:30´-16:20´ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |
| 17:00´-17:50´ | Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |
| 18:00´-18:50´ | ZUMBA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Tabata ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ZUMBA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |
| 19:00´-19:50´ | Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Body bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | YOGA ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |
| 20:00´-20:50´ | Body bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | TRX ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates Foam Roller ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | TRX ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ FITNESS (1ος όροφος)

| ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ |
|---|--|
| <p>ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</p> <p>08:00´-13:30´</p> <p>&</p> <p>15:00´-21:45´</p> | <p>Προσαρμογής (ΗΠΙΑ / ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Όγκου (ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Δύναμης (ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Full Body (ΜΕΤΡΙΑ)</p> <p>Extra Power (ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Κυκλική (ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ)</p> <p>Υπό την καθοδήγηση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής</p> |

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ ΕΥΟΣΜΟΥ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 68 ΙΣΟΓΕΙΟ

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---|---|--|-------------------------------------|--|---|
| 08:30´-09:20´ | ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ | | ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ | | ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ |
| 09:30´-10:20´ | Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Κυκλική ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |
| | | | | | |
| 15:30-16:20 | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | 15:15´-16:30´ ΓΕΝ. ΓΥΜΝ/ΚΗ (ΝΗΠΙΑ & Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ) |
| 16:30-17:20 | Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | 16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ) | Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | 16:30´-17:45´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 (Α,Β,Γ) | 16:45´-18:00´ ΡΥΘΜΙΚΗ (Γ,Δ,Ε,ΣΤ) |
| 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´ ΜΟΝΤ/ΝΟΣ ΧΟΡΟΣ | 18:00´-19:15´ ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 (Δ,Ε,ΣΤ) | 18:15´-19:30´ ΜΟΝΤ/ΝΟΣ ΧΟΡΟΣ |
| 18:30-19:20 | | | | | |
| 19:30-20:20 | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | 19:00´-20:15´ ΕΝ/ΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | 19:45´-21:00´ ΕΝ/ΝΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ |
| 20:30-21:20 | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Ορθοσωμική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | |
| ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 1ος ΟΡΟΦΟΣ ΔΑΚ | | | | | |
| 20:30-21:20 | | Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | | Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ | Θεραπευτική Γυμναστική ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ |

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ

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 | Μυϊκή 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' | | | | ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΚΑΠΗ | |
| | | | | | |
| 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 Ευόσμου

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 16:30-17:20' | A, B, Γ' Δημοτικού | A, B, Γ' Δημοτικού | A, B, Γ' Δημοτικού | A, B, Γ' Δημοτικού | A, B, 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 ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |
| 20:30 - 21:20 | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΜΕΤΡΙΑ / ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ |