

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	AEROBIC/ FITNESS ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	AEROPILATES ΝΑΝΣΥ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΗΛΙΑΣ	YOGA ΝΑΝΣΥ
09:30-10:30	PILATES ΝΑΝΣΥ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΗΛΙΑΣ	LEGS/ABS ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	BODY POWER ΝΑΝΣΥ
10:30-11:30	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΝΑΝΣΥ	ABS & LEGS ΗΛΙΑΣ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΝΑΝΣΥ	ABS & LEGS ΗΛΙΑΣ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΝΑΝΣΥ
11:30-12:30		Κ.Α.Π.Η. ΗΛΙΑΣ		Κ.Α.Π.Η. ΗΛΙΑΣ	
15:30-16:30	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	PILATES ΝΑΝΣΥ	ABS & LEGS ΗΛΙΑΣ	YOGA ΝΑΝΣΥ	HIPS -ABS ΕΙΡΗΝΗ
16:30-17:30	ABS & LEGS ΗΛΙΑΣ	YOGA ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	PILATES ΝΑΝΣΥ	TOTAL BODY ΕΙΡΗΝΗ
20:00-21:00	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ ΗΛΙΑΣ (Αίθουσα Ενόργανης)	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ ΕΙΡΗΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ ΗΛΙΑΣ (Αίθουσα Ενόργανης)	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ ΕΙΡΗΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ ΕΙΡΗΝΗ
Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής: ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΝΑΝΣΥ, ΕΙΡΗΝΗ ΤΣΩΝΗ, ΗΛΙΑΣ ΧΑΡΑΤΣΑΡΗΣ					

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ 21

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00-17:00	ΤΖΟΥΝΤΟ 1 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α΄-Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 2 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α΄-Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 1 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α΄-Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 2 ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Α΄-Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	
17:00-18:00	ΤΖΟΥΝΤΟ 3 (Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 4 (Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 3 (Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	ΤΖΟΥΝΤΟ 4 (Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΙΟ)	
18:00-19:00	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	BODY PUMP ΕΙΡΗΝΗ	TOTAL BODY ΗΛΙΑΣ	MIX CONCEPT ΕΙΡΗΝΗ	ABS & LEGS ΗΛΙΑΣ
19:00-20:00	HIPS -ABS ΗΛΙΑΣ	AEROBICS & LEGS ΕΙΡΗΝΗ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΗΛΙΑΣ	BODY PUMP ΕΙΡΗΝΗ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΗΛΙΑΣ
Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (τζούντο), ΕΙΡΗΝΗ ΤΣΩΝΗ, ΧΑΡΑΤΣΑΡΗΣ ΗΛΙΑΣ					

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ) ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ ΧΩΡΟΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ (ΒΑΡΗ)					
ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-17:30	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΟΡΓΑΝΑ				
	Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΥΡΙΑΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ				

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ & ΝΟΤΟΥ) ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ					
ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:00-19:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ/ ΠΑΙΔΙΚΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΑΡΧΑΡΙΟ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ/ ΠΑΙΔΙΚΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΑΡΧΑΡΙΟ (ΓΕΩΡΓΙΑ)	
19:00-20:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΠΡΟΧΩΡ. (ΓΕΩΡΓΙΑ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΜΕΣΑΙΟ (ΝΙΚΗ)	ΕΛΛ. ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ΠΡΟΧΩΡ. (ΓΕΩΡΓΙΑ)	
20:00-21:00	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ (ΝΙΚΗ)		ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΑΡΧΑΡΙΟ (ΝΙΚΗ)		
	Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: ΜΑΝΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ Καθηγήτρια Χορού: ΚΙΛΙΣΜΑΝΗ ΝΙΚΗ				

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ/ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΤΕΡΜΑ ΝΟΤΟΥ) &
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
16:00-17:00	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1) (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1) (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)
17:00-18:00	Α΄, Β΄ & Γ΄ ΔΗΜΟΤ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)	Α΄, Β΄ & Γ΄ ΔΗΜΟΤ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟΥ)
18:00-19:00	18:15 -19:15 Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ (1)	Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ	Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ (1)	18:15 -19:15 Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ
19:00-20:00	19:15 -20:15 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ Ε΄ & ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤ	Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ (2)	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ Ε΄ & ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤ	19:15 -20:15 Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ (2)
Καθηγήτρια Ρυθμικής: ΖΟΛΩΤΑ ΚΩΝ/ΝΑ				

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ/ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΤΕΡΜΑ ΝΟΤΟΥ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:00-17:00 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)		16:00-17:00 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)	16:30-17:30 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (1)	09:00-10:00 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ (2)
17:00-18:00 Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ (1)		17:00-18:00 Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ (2)	17:30-18:30 Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ (1)	10:00-11:00 Α΄ & Β΄ ΔΗΜΟΤ (2)
			18:30-19:30 Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ	11:00-12:00 Γ΄ & Δ΄ ΔΗΜΟΤ
	19:00-20:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ (1)		19:30-20:30 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ (2)	12:00-13:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ (2)
				13:00-14:00 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ (1)
Καθηγήτρια Ενόργανης: ΓΚΟΥΝΤΕΛΙΤΣΑ ΝΑΝΤΙΑ				