

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΔΑΜΩΝ

Αρκαδίας & Καλαβρύτων, Αδάμες Τ.Κ. 145 63 - Τηλ.: 213 2007 208 - 2132007288



ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2	ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2	ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2	ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2	ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2	ΑΙΘ.1	ΑΙΘ.2
	9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		
	10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		
	16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ)	16:30 - 17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (3-7 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)	16:30 - 17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (3-7 ΕΤΩΝ)	11:00-12:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (5-7 ΕΤΩΝ)
	17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ)	17:30-18:30 PILATES	17:00-18:30 ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ (ΑΠΟ 7 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 PILATES	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)	17:30-18:30 PILATES	12:00-13:00 ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	12:00-13:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (8-11 ΕΤΩΝ)
18:00-19:00 PILATES	18:30-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ)	18:30-20:00 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ)	18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)
19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	20:30-22:00 ORIENTAL	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	20:00-21:30 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	15:00 -16:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS		20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	16:00-18:00 ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ "ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ "	
ΑΙΘ.3 ΚΑΡΑΤΕ: ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 17:00-18:00 / 18:00-19:00						ΑΙΘ.3 KICK BOXING: ΤΡΙΤΗ + ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00-18:00& ΠΕΜΠΤΗ 16:30-17:30					
ΑΙΘ 1 ΚΥΡΙΑΚΗ 17:00-21:00 ΑΟΚ ΣΚΑΚΙ											



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
					10:00-11:00 PILATES-FITBALL
16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3-5 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (6-7 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (6-7 ΕΤΩΝ)		16:00-16:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (3-5 ΕΤΩΝ)	
17:00-18:00 ΚΑΡΑΤΕ (5-9 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-11 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-11 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΚΑΡΑΤΕ (5-9 ΕΤΩΝ)	16:45-17:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (6-7 ΕΤΩΝ)	14:00-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ
	18:00 -19:30 ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ (ΧΟΡΟΣ-ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ.- ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ) (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	18:30 - 20:00 ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)	18:00 -19:15 ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ (ΧΟΡΟΣ-ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ.- ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ) (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	17:45-18:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-11 ΕΤΩΝ)	
19:00-20:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:30-20:30 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	20:00-21:30 ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	19:15-20:15 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	18:45 -19:30 ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ (ΧΟΡΟΣ-ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ.- ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤ) (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	
20:00-21:00 PILATES-FITBALL	20:30-21:30 PILATES-FITBALL			19:30-20:30 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
				20:30-21:30 PILATES-FITBALL	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ "Ι. ΖΗΡΙΝΗΣ"

Λεωφ. Κηφισίας 192 Κηφισιά, Τ.Κ. 145 62 - Τηλ.: 210 8017976, 210 8012549, 210 8081266



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ		9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	9:00-10:00 PILATES		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	9:00-10:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)	
10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ		10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	10:00-11:00 PILATES		10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	10:00-11:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	10:00-12:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
9:00-10:00 TRX			9:00-10:00 TRX			9:00-10:00 TRX	11:00-12:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	
10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX	12:00-13:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)	
	15:15-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)	15:15-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		13:00-14:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	
14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	14:15-15:15 16:15-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	09:00-12:00 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	
18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12)		18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12)	18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)		17:30-19:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ		
	16:00-17:30 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)		19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)	16:00-17:30 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12)		
		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)				

2023-2024

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ "Ι. ΖΗΡΙΝΗΣ"

Λεωφ. Κηφισίας 192, Τ.Κ. 145 62 Κηφισιά - Τηλ.: 210 8017976

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		
17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024

ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ " ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ"

Τηλ. Επικοινωνίας 210 8085569



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00-21:00	8:00-21:00	8:00-21:00	8:00-21:00	8:00-21:00	
					10:00-15:00

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ" ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΟΙ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ : ΔΕΥΤΕΡΑ 17:30-19:30, ΤΡΙΤΗ 17:30-19:00, ΠΕΜΠΤΗ 16:00-17:30 & 18:30-19:30 Ο Α.Ο.Π.Κ ΚΑΙ Η ΠΑΕ ΚΗΦΙΣΙΑ Α.Ε ΘΑ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΛΟΓΟ ΤΟΥ ΟΤΙ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟ.

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΗΦΙΣΙΑ



Όθωνος & Σουλίου, Κάτω Κηφισιά - Τ.Κ. 145 61

Τηλ: 210 6231082 - 213 2007 208

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-13:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	9:00-13:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ
16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ		
19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-21:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	17:00-21:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ
20:00-22:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	20:00-22:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	20:00-22:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	20:00-22:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	20:00-22:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ		



ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ

Ν.Καζαντζάκη 20, Νέα Ερυθραία - Τ.Κ. 146 71

Τηλ: 213 2007208 - 210 8080527

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ
17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ		
19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	17:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS
14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ
20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ
21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024

ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αντ.Πίττα & Σπύρου Λούη, Τ.Κ. 146 71 Ν.Ερυθραία - Τηλ.: 213 2007208 - 2132007288

ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ.	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡΙΣΤ	ΔΕΞΙΑ
	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ
										ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		
						11:00-12:00 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΒΙΚΕΛΑΣ				ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	
										12:00 -13:00 KIDS LATIN (4-11 ΕΤΩΝ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		
	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ			
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	17:15-18:00 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΙΚΕΛΑΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ			
18:00-19:30 ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (αρχ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	18:00-19:00 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ ΒΙΚΕΛΑΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ			
19:30-21:00 ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (μεσαίο)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ				
21:00-22:30 ΛΑΤΙΝ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (πρωχ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	21:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ORIENTAL	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO (ΑΡΧ)	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ				
				21:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO									

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ARGENTINE TANGO ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ 2132007208--288 ,2108080527

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ «ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΛΑΪΤΖΗΣ»

Ρίτσου & Ολυμπιονικών, Τ.Κ. 146 71 Ν. Ερυθραία - ΤΗΛ.: 210 6203305 - 213 2007208 - 2132007288

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-11:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
11:00-12:00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΑΤ ΠΙΛΑΤΕΣ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΑΤ ΠΙΛΑΤΕΣ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
12:00-13:00				ZUMBA	

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Χ.Α.Ν

Αχαρνών 9, Κηφισιά 2106231082 - 2132007208 - 2108080527

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 22:00		ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	