



| ΔΕΥΤΕΡΑ                                   | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ                                   | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                 | ΣΑΒΒΑΤΟ  |
|---|---|---|--|---|--|
| 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ  | 9:00-10:00<br>PILATES<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ                    | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ  | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ<br>/ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ  |  |
| 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ | 10:00-11:00<br>PILATES<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ                   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ | 10:00-11:00<br>PILATES<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ                    | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΔΗΜΟΥ | 10:00-11:00<br>ΕΝΟΡΓΑΝΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ  |
| 10:00-11:00<br>TRX<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ           |   | 11:00-12:00<br>YOGA<br>ΣΤΕΦΑΝΟΥ           | 11:00-12:00<br>TRX<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ                        |   | 11:00-12:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ   |
| 11:00-12:00<br>TRX<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ           |   |   | 12:00 - 13:00<br>TRX<br>ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ                      |   | 12:00 - 13:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ |
|   | 16:00-17:00<br>YOGA<br>ΚΟΛΛΑ                          |   | 16:00-17:00<br>YOGA<br>ΚΟΛΛΑ                           |   | 13:00-14:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ   |
|   | 17:00-18:00<br>ΕΝΟΡΓΑΝΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ |   | 17:00-18:00<br>ΕΝΟΡΓΑΝΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ  |   |  |
|   | 18:00 -19:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ |   | 18:00 -19:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ     |   |  |
|   | 19:00-20:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ  |   | 19:00-20:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ   |   |  |
|   | 20:00-21:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ  |   | 20:00-21:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ/<br>ΜΠΕΡΕΤΣΟΥ   |   |  |
|   | 21:00-22:00<br>YOGA<br>ΚΟΛΛΑ                          |   | 21:00-22:00<br>YOGA<br>ΚΟΛΛΑ                           |   |  |

Η ΛΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ "ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ" ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9:00-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00 ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ & ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00-19:00 (7 ΕΩΣ 15 ΕΤΩΝ) & 19:00-21:00 (ΕΝΗΛΙΚΕΣ)



2018: Έτος προς τιμήν  
του πρώτου Προέδρου της Δ.Ο.Ε.  
Δημητρίου Βικέλα.

| ΔΕΥΤΕΡΑ                            | ΤΡΙΤΗ                              | ΤΕΤΑΡΤΗ                           | ΠΕΜΠΤΗ                            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                         |  |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 9:00-14:30<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ  | 9:00-14:30<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ  | 9:00-14:30<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ | 9:00-14:30<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ | 9:00-14:30<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ |  |
| 10:00-11:00<br>AQUA FITNESS        | 12:30-13:30<br>AQUA FITNESS        | 12:30-13:30<br>AQUA FITNESS       | 12:30-13:30<br>AQUA FITNESS       | 12:30-13:30<br>AQUA FITNESS       |  |
| 14:30-18:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΠΑΙΔΙΚΑ  | 14:30-18:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΠΑΙΔΙΚΑ  | 14:30-18:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ    | 14:30-18:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ    | 14:30-18:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ    |  |
| 20:00-22:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ | 20:00-22:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ<br>ΕΝΗΛΙΚΩΝ | 20:00-22:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ   | 20:00-22:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ   | 20:00-22:00<br>ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ   |  |



| ΔΕΥΤΕΡΑ   | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ  | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | ΣΑΒΒΑΤΟ   |
|---|---|--|--|--|---|
| 8:30-9:30<br>YOGA<br>ΔΕΛΗ                               | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΔΕΛΗ       | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΔΕΛΗ            | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΔΕΛΗ        | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΔΕΛΗ                      |   |
| 9:30- 10:30<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΔΕΛΗ  | 10:00-11:00<br>PILATES<br>ΔΕΛΗ                              | 10:00-11:00<br>PILATES<br>ΔΕΛΗ                                   | 10:00-11:00<br>YOGA<br>ΔΕΛΗ                                  | 10:00-11:00<br>PILATES<br>ΔΕΛΗ   | 9:00-10:00<br>TOTAL BODY/<br>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ |
| 10:30-11:30<br>PILATES<br>ΔΕΛΗ                          |   |  |  |  | 10:00-11:00<br>YOGA /<br>PILATES-FITBALL<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ      |
| 16:00-17:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(3,5-6 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ      | 16:15-17:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-9 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ            | 16:15-17:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-9 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ                 | 16:15-17:15<br>ΞΙΦΑΣΚΙΑ<br>(8-11ΕΤΩΝ)<br>ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ           | 16:00-16:45<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(3,5-6 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ                         | 11:00-14:00<br>ΡΥΘΜΙΚΗ (τμήματα επιδείξεων)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ     |
| 17:00-18:00<br>ΞΙΦΑΣΚΙΑ<br>(4-7 ΕΤΩΝ)<br>ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ      | 17:15-18:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(10-12 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ          | 17:15-18:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(10-12 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ               | 17:15-18:15<br>ΞΙΦΑΣΚΙΑ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ           | 16:45-17:45<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-9 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ                           |   |
| 18:00-19:00<br>ΞΙΦΑΣΚΙΑ<br>(8-11ΕΤΩΝ)<br>ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ      | KID DANCE<br>-ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ<br>(ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ | 18:30 - 20:00<br>ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ<br>(ΑΡΧΑΡΙΟΙ) ΤΡΑΧΑΝΗΣ   | KID DANCE<br>-ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ<br>(ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ  | 17:45-18:45<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(10-12 ΕΤΩΝ)<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ                         |   |
| 19:00-20:00<br>TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΣΙΨΑΣ | 19:30-20:30<br>TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ   | 20:00-21:30<br>ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ<br>(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) ΤΡΑΧΑΝΗΣ | 19:15-20:15<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ | 18:45-19:30<br>KID DANCE<br>-ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ<br>(ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ |   |
| 20:00-21:00<br>PILATES-<br>FITBALL<br>ΣΙΨΑΣ             | 20:30-21:30<br>YOGA / PILATES-FITBALL<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ         |  |  | 19:30-20:30<br>TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ               |   |
|   |   |  |  | 20:30-21:30<br>YOGA /<br>PILATES-FITBALL<br>ΤΣΙΑΚΑΝΙΚΑ                     |   |



| 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<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ  |   | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ             |   | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ             |   | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ             |   | 9:00-10:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ             | 11:00-12:00<br>ΘΕΑΤΡΙΚΟ<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ   | 11:00-12:00<br>ΘΕΑΤΡΙΚΟ<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ          |
|   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ |   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ            |   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ            |   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ            |   | 10:00-11:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ/<br>ΣΟΥΗΔΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ            | 12:30-14:00<br>ΘΕΑΤΡΙΚΟ<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙ<br>(7-11ΕΤΩΝ)<br>ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ   | 12:30-14:00<br>ΘΕΑΤΡΙΚΟ<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙ<br>(12-14<br>ΕΤΩΝ)<br>ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ     |
| 16:30-17:30<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ                          |  | 16:30 -17:30<br>ΚΛΑΣΙΚΟ<br>ΜΠΑΛΕΤΟ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΚΑΡΕΛΛΑ     |   | 17:15-18:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ  |   |   | 16:30 -17:30<br>ΚΛΑΣΙΚΟ<br>ΜΠΑΛΕΤΟ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΚΑΡΕΛΛΑ                 | 17:15-18:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(4-6 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ                          |   | 16:00-18:00<br>ΘΕΑΤΡΙΚΟ<br>ΠΑΙΧΝΙΔΙ<br>(14-17 ΕΤΩΝ)<br>ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ | 15:00-18:00<br>ΜΗ<br>ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ<br>ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ<br>"ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ<br>ΜΑΘΗΣΗ " |
| 17:30-18:30<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-10 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ                         |  | 17:30-18:30<br>ΚΛΑΣΙΚΟ<br>ΜΠΑΛΕΤΟ<br>(7-10 ΕΤΩΝ)<br>ΚΑΡΕΛΛΑ     | 18:00-19:00<br>YOGA<br>(ΤΣΩΛΗ)  | 18:15-19:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-10 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ |   | 18:00-19:00<br>YOGA<br>(ΤΣΩΛΗ)              | 17:30-18:30<br>ΚΛΑΣΙΚΟ<br>ΜΠΑΛΕΤΟ<br>(7-10<br>ΕΤΩΝ)<br>ΚΑΡΕΛΛΑ              | 18:15-19:15<br>ΡΥΘΜΙΚΗ<br>(7-10 ΕΤΩΝ)<br>ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ                         | 18:00-19:00<br>YOGA<br>(ΤΣΩΛΗ)  |  |   |
| 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/<br>ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ | 19:30-21:00<br>ORIENTAL<br>(ΑΡΧ.)<br>ΜΟΥΖΗ                       | 18:30-20:00<br>ΛΑΤΙΝ/<br>ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ<br>ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧ)<br>ΤΡΑΧΑΝΗΣ  | 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/<br>ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ |   | 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/<br>ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ | 19:30-21:00<br>ORIENTAL<br>(ΠΡΟΧ.)<br>ΜΟΥΖΗ | 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/Μ<br>ΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ | 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/<br>ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ | 19:00-20:00<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/<br>ΜΥΙΚΗ<br>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ |  |   |
| 20:00 - 21:00<br>PILATES/ PROPS<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ                               | 21:00-23:00<br>ΣΚΑΚΙ ΑΟΚ   | 20:00-21:30<br>ΛΑΤΙΝ/<br>ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ<br>ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧ)<br>ΤΡΑΧΑΝΗΣ | 20:00 - 21:00<br>PILATES/ PROPS<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ                               | 21:00-23:00 ΣΚΑΚΙ<br>ΑΟΚ                            | 20:00 - 21:00<br>PILATES/<br>PROPS<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ                            |   | 20:00 - 21:00<br>PILATES/<br>PROPS<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ                            |   | 20:00 - 21:00<br>PILATES/ PROPS<br>ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ                               |  |   |

ΑΙΘ.3 ΚΑΡΑΤΕ: ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 17:30-18:30 / 18:30-19:30

ΑΙΘ.3 KICK BOXING: ΤΡΙΤΗ + ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00-18:00& ΠΕΜΠΤΗ 16:30-17:30

ΑΙΘ.1. ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00-14:00 "ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ"

ΑΙΘ.1 ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 21:00-23:00 ΑΟΚ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ

ΚΥΡΙΑΚΗ 16:00-21:00 ΑΟΚ ΣΚΑΚΙ ΑΓΩΝΕΣ





2018: Έτος προς τιμήν  
του πρώτου Προέδρου της Δ.Ο.Ε.  
Δημητρίου Βικέλα.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2017-2018 ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΙΕΞΑΓΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ**

| Κ.Α.Π.Η                | ΔΕΥΤΕΡΑ                    | ΤΡΙΤΗ                      | ΤΕΤΑΡΤΗ                    | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                  |
|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|----------------------------|
| Β' Κ.Α.Π.Η ΚΗΦΙΣΙΑΣ    | 12:00-13:00<br>Α.ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ |                            |                            |        |                            |
| Γ' Κ.Α.Π.Η ΚΗΦΙΣΙΑΣ    |                            | 9:30-10:30<br>Σ.ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ  | 9:30-10:30<br>Σ.ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ  |        |                            |
| Κ.Α.Π.Η ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ |                            | 10:00-11:00<br>Γ.ΜΠΑΡΟΥΤΑΣ |                            |        | 10:00-11:00<br>Γ.ΜΠΑΡΟΥΤΑΣ |
| Α' Κ.Α.Π.Η ΚΗΦΙΣΙΑΣ    |                            |                            | 11:00-13:00<br>Α.ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ |        |                            |

**ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ**

|   |                           |                            |                            |                            |                            |
|---|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Α' ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ          |                           | 9:15-12:30<br>Μ.ΠΙΕΡΟΥΛΗΣ  |                            |                            |                            |
| Β' ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ          | 9:15-12:30<br>Μ.ΠΙΕΡΟΥΛΗΣ |                            | 9:15-12:30<br>Μ.ΠΙΕΡΟΥΛΗΣ  |                            |                            |
| Α' ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β' ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ |                           |                            |                            | 10:00-12:00<br>Μ.ΠΙΕΡΟΥΛΗΣ |                            |
| Β' ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β' ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ | 9:30-10:30<br>Σ.ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ |                            | 11:30-12:30<br>Α.ΔΑΡΑΒΙΓΚΑ |                            |                            |
| Β' ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ              |                           |                            |                            |                            | 10:00-12:30<br>Μ.ΠΙΕΡΟΥΛΗΣ |
| ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ "ΑΝΘΟΥΛΑ ΑΜΠΑΤΖΗ"        |                           |                            | 10:00-12:00<br>Α.ΔΑΡΑΒΙΓΚΑ |                            |                            |
| ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ " BLOOM"                 |                           | 11:00-13:00<br>Α.ΔΑΡΑΒΙΓΚΑ |                            |                            |                            |
| ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ " ΝΕΛΛΗ ΚΟΚΚΟΡΙΝΟΥ"      |                           |                            | 11:30-12:30<br>Δ.ΔΕΛΛΗ     | 11:30-12:30<br>Δ.ΔΕΛΛΗ     |                            |
| ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ " ΣΟΦΙΑ ΓΚΙΚΑ"           | 11:30-12:30<br>Μ.ΓΑΛΑΝΗΣ  | 11:30-12:30<br>Σ.ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ |                            |                            |                            |