

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ "Ι. ΖΗΡΙΝΗΣ"

Λεωφ. Κηφισίας 192 Κηφισιά, Τ.Κ. 145 62 - Τηλ.: 210 8012549 - 210 8017976 - 213 2007208 - 210 8080527



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

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΣΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΣΙΡΓΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:00-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00 ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

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



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



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
12:30-13:30 AQUA FITNESS ΓΑΛΑΝΗΣ	12:30-13:30 AQUA FITNESS ΓΑΛΑΝΗΣ	12:30-13:30 AQUA FITNESS ΓΑΛΑΝΗΣ	12:30-13:30 AQUA FITNESS ΓΑΛΑΝΗΣ	12:30-13:30 AQUA FITNESS ΓΑΛΑΝΗΣ
14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΟΥΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΟΥΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΟΥΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΟΥΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΟΥΚΑ
20:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	20:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	20:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	20:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	20:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



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 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ	11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (4-6 ΕΤΩΝ) ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ	11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (4-6 ΕΤΩΝ) ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ
11:00-12:00 YOGA ΚΟΛΛΑ	10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ	11:00-12:00 YOGA ΚΟΛΛΑ	10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ		10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΗ	12:30-14:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (10-12 ΕΤΩΝ) ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ	12:00-13:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (7-9ΕΤΩΝ) ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ
16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ		16:15-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ	16:15 - 17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ			16:15-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ	16:15 - 17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ			14:30-16:00 ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΡΕΛΛΑ	13:00-14:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (13-16 ΕΤΩΝ) ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ
17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ		17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ		17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ		17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ		17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ		16:00-18:00 ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ "ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ "	15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ
	18:00-19:00 YOGA (ΤΣΩΛΗ)	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ	18:30-20:00 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧ) ΤΡΑΧΑΝΗΣ	18:30-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ	18:00-19:00 YOGA (ΤΣΩΛΗ)	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ) ΚΑΡΕΛΛΑ		18:30-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ) ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ	18:00-19:00 YOGA (ΤΣΩΛΗ)		
19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ	19:00-20:30 ORIENTAL (αρχ) ΜΟΥΖΗ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ	20:00-21:30 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧ) ΤΡΑΧΑΝΗΣ		19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/Μ ΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ		19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ			
20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ	20:30-22:00 ORIENTAL (προχ) ΜΟΥΖΗ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ			20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ			20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ		
21:00-23:00 ΣΚΑΚΙ ΑΟΚ		21:00-22:15 ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΡΕΛΛΑ		21:00-23:00 ΣΚΑΚΙ ΑΟΚ							

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"

ΚΥΡΙΑΚΗ 16:00-21:00 ΑΟΚ ΣΚΑΚΙ ΑΓΩΝΕΣ



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	ΑΙΘ.ΔΕΞ
9:00-10:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA ΚΟΛΛΑ				9:00-10:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA ΚΟΛΛΑ								10:00-15:30 ΑΓΩΝΕΣ ΣΚΑΚΙ ΑΜΕΣ	
										10:00-11:30 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	12:00-13:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ		
		11:00-13:00 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΑΣΙΣ ΚΑΡΑΦΩΤΤΙΟΥ								11:30-12:30 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS LATIN (4-11 ΕΤΩΝ)	11:00-14:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ		
										12:30 -13:30 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS LATIN (12-18 ΕΤΩΝ ΕΤΩΝ)			
										13:30 -14:30 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)			
			16:30-17:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ		16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	16:30-17:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ			15:00-16:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ			
17:30-18:45 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (αρχ)	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ		17:30-18:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:00-18:00 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ Γ ΧΟΙΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΙΚΕΛΑΣ	17:30-18:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:30-19:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	17:00-19:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ		17:00-19:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ
18:45-20:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (μεσαίο Α)	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00- 19:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA ΚΟΛΛΑ	18:30-19:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00- 19:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA ΚΟΛΛΑ	18:30-19:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	19:00-20:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ		
20:00-21:15 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ -ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (μεσαίο Β)	19:00-20:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	19:00-20:00 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS YOGA (9-12 ΕΤΩΝ) ΚΟΛΛΑ	19:30-20:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADER S	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	19:00-20:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	19:00-20:00 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS YOGA (9-12 ΕΤΩΝ) ΚΟΛΛΑ	19:30-20:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADER S	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00 - 19:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ			
21:15-22:30 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ -ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (πρωχ)	20:00-21:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO (ΠΡΟΧ.)	20:30-21:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADER S	20:00-21:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	20:00-21:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADERS	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO (ΑΡΧ)	20:30-21:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ CHEERLEADER S		20:00-21:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	19:00 -20:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ			
	21:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ				21:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ				21:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ				



	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		ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ZUMBA ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ 11.30-12.30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΗΦΙΣΙΑ

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

Τηλ.: 210 6231082 - 213 2007 208

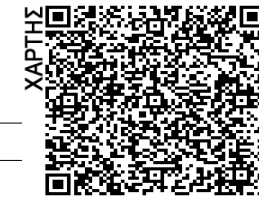


ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ
16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	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	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ
20:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		20:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		20:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		

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

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ "Ι. ΖΗΡΙΝΗΣ"

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



ΕΚΑΛΗ

Φασίδερη 32, Τ.Κ. 145 78 Εκάλη - Τηλ: 213 2007208

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:00-15:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-15:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-15:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-15:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-15:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		8:00-10:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ
						10:00-12:00 ΕΞΗΒΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
21:00-23:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-23:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-23:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-23:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ			12:00 - 13:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
					16:00-19:00 ΕΞΗΒΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	13:00-14:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
					19:00-23:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	14:00-23:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ