

2022-2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

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 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | |
| | 10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | | 10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 10:00-11:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ | |
| | 16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ) | 16:00-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ) | 16:30 - 17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (4-7 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 (4-7 ΕΤΩΝ) | 11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (5-7 ΕΤΩΝ) | 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 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (8-11 ΕΤΩΝ) | | 17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ) | 17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ) | | 17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ) | 17:30-18:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (8-11 ΕΤΩΝ) | 12:00-13:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (12-14 ΕΤΩΝ) | 12:00-13:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (8-11 ΕΤΩΝ) |
| | 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) | | 18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ) | | 18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ) | 18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ) | | 13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ) | 13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ) |
| 19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | 19:30-21:00 ORIENTAL | 19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | 20:00-21:30 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧ) | | 19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | | 19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | | 19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | | 15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ |
| 20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS | | 20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS | | | 20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS | | 20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS | | 20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS | | |
| 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 | | | | | |



| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|--|---|---|--|---|
| 09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ | 09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ 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 |
| | 11:00-12:00 CROSS TRAINING | 11:00-12:00 CROSS TRAINING | 11:00-12:00 CROSS TRAINING | | 10:00-11:00 YOGA / 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) | 16:15-17:15 ΚΑΡΑΤΕ (5-9 ΕΤΩΝ) | 16:00-16:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (3-5 ΕΤΩΝ) | KID DANCE-MONTEPNOI ΧΟΡΟΙ 11:00-14:00 |
| 17:00-18:00 ΚΑΡΑΤΕ (5-9 ΕΤΩΝ) | 17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7- 11 ΕΤΩΝ) | 17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7- 11 ΕΤΩΝ) | 17:15-18:15 ΚΑΡΑΤΕ (10-14 ΕΤΩΝ) | 16:45-17:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (6-7 ΕΤΩΝ) | 15:30-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ |
| 18:00-19:00 ΚΑΡΑΤΕ (10-14 ΕΤΩΝ) | 18:00 -19:30 KID DANCE - ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ) | 18:30 - 20:00 ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) | 18:00 -19:10 KID DANCE -ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (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 KID DANCE -ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ) | |
| 20:00-21:00 PILATES-FITBALL | 20:30-21:30 YOGA / PILATES-FITBALL | | | 19:30-20:30 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | |
| | | | | 20:30-21:30 YOGA / PILATES-FITBALL | |

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 | |
| 16:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ | | 16:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ | | 16:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ | | |
| 18:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | 18:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | 18:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | 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 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

2022-2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

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 | 21:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ | 20:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ | 21:00-22:00 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 |





| 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 |
| | | | | |



| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 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) |
| 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) |
| | | 16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ) | | 16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ) | | | 13:00-14:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ) |
| 14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ | 16:00-17:30 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) | 16:00-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ | 14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ | |
| 18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12) | 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) | 18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12) | 18:00-20:00 ΠΥΓΜΑΧΙΑ (7-12) | |
| | | 19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ) | | 19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ) | | | |
| | | 20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ) | | 20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ) | | | |

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ "ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ" ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:00-21:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-15:00 ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗ



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 |
|---------------|---------|------------------|---------|------------------|-----------|
| 18:00 - 22:00 | | ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | |

