



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	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)
	11:00-12:00 TRX		11:00-12:00 TRX	10:00-11:00 CROSS TRAINING	11:00-12:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)
			11:00-12:00 YOGA	11:00-12:00 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)
15:00-16:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	15:00-16:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	15:00-16:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	
	18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)		18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)		
	19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)		19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)		
20:00-21:00 TRACK FITNESS ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ- ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ (ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	20:00-21:00 TRACK FITNESS ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ- ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ (ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)		

Η ΛΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ "ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ" ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:00-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00 ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗ

ΤΜΗΜΑ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18:00-19:00 & 19:00-21:00



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-09:50 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:50 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:50 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:50 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:50 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
10:00-10:50 PILATES	10:00-10:50 PILATES	10:00-10:50 PILATES	10:00-10:50 YOGA	10:00-10:50 PILATES	9:00-10:00 TOTAL BODY// ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
11:00-11:50 PILATES	11:00-11:50 PILATES	11:00-11:50 PILATES	11:00-11:50 PILATES	11:00-11:50 PILATES	10:00-11:00 YOGA / PILATES-FITBALL
16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5-6 ΕΤΩΝ)	16:15-17:15 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	16:15-17:15 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (8-11ΕΤΩΝ)	16:00-16:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5-6 ΕΤΩΝ)	11:00-14:00 KID DANCE -ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (τμήματα επιδείξεων)
17:00-18:00 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (4-7 ΕΤΩΝ)	17:15-18:15 ΡΥΘΜΙΚΗ (10-12 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (10-12 ΕΤΩΝ)	17:15-18:15 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (4-6 ΕΤΩΝ)	16:45-17:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	16:00-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (τμήματα επιδείξεων)
18:00-19:00 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (8-11ΕΤΩΝ)	18:15 -19:30 KID DANCE -ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	18:30 - 20:00 ΛΑΤΙΝ/ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)	18:15 -19:15 KID DANCE -ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	17:45-18:45 ΡΥΘΜΙΚΗ (10-12 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	



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 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
20:00-22:00 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		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
		9:00-10:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA				9:00-10:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA						10:00-16:00 ΑΓΩΝΕΣ ΣΚΑΚΙ ΑΜΕΣ
										09:30-11:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	12:00-13:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
										11:00-12:00 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS LATIN (4-11 ΕΤΩΝ)	11:00-14:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
										12:00 -13:00 ΒΙΚΕΛΑΣ KIDS LATIN (12-18 ΕΤΩΝ)		
		16:00-16:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ				16:00-16:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ			16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	13:00 -15:30 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ		
		16:30-17:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ		16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	16:30-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	16:30-17:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ			17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	15:30-16:30 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	16:00-17:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	
17:00-18:45 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (αρχ)	16:30-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ		17:30-18:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:00-18:00 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΙΚΕΛΑΣ	17:30-18:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	17:30-19:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	16:30-18:30 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	17:00-18:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	
18:45-20:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ ΕΥΡΩΠ.ΧΟΡΟΙ (μεσαίο Α)	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00- 19:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA	18:30-19:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	19:00-20:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	18:00- 19:00 ΒΙΚΕΛΑΣ YOGA	18:30-19:30 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	19:00-20:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	18:30-20:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	18:00-19:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	
20:00-21:15 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (μεσαίο Β)	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΚΑΡΑΤΕ	19:00-20:00 ΒΙΚΕΛΑΣ FAMILY YOGA (ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ)	19:30-20:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	19:00-20:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	20:00-21:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	19:00-20:00 ORIENTAL ΒΙΚΕΛΑΣ (αρχ)	19:30-20:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO	20:00-21:00 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ			
21:15-22:30 ΒΙΚΕΛΑΣ ΛΑΤΙΝ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (πρoχ)	20:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO (ΠΡΟΧ.)	20:30-21:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ	20:00-21:00 ΑΜΕΣ ΣΚΑΚΙ	21:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ	20:00-22:00 ΒΙΚΕΛΑΣ ARGENTINE TANGO (ΑΡΧ)	20:30-21:30 ΑΜΑΖΟΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗ		21:00-22:00 ΑΜΕΣ ΤΑΕ -ΒΟ			

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΔΑΜΩΝ

Αρκαδίας & Καλαβρύτων, Αδάμες Τ.Κ. 145 63 - Τηλ.: 213 2007 208 - 210 8080527



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/ΤΣΑΤΣ ΑΡΩΝΗ	09:00-10:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)	
	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/ΤΣΑΤΣ ΑΡΩΝΗ	10:00-11:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)	
		16:00-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ)	16:00 - 17:30 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (4-7 ΕΤΩΝ)	16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (3-5 ΕΤΩΝ)			16:00 - 17:00 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (4-7 ΕΤΩΝ)	11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (4-6 ΕΤΩΝ)	11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (4-6 ΕΤΩΝ)
17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (4-6 ΕΤΩΝ)		17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ)	17:30-18:30 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (8-11 ΕΤΩΝ)	17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)		17:00-18:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (6-8 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 YOGA		17:00-18:00 ΞΙΘΑΣΚΙΑ (8-11 ΕΤΩΝ)	12:30-14:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (10-12 ΕΤΩΝ)	12:00-13:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (7-9ΕΤΩΝ)
18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)	17:30-19:00 YOGA	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ)	18:30-20:00 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΑΡΧ)	18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	17:30-19:00 YOGA	18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚ ΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	18:00-19:00 ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ (9-11 ΕΤΩΝ)	19:00-21:30 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟ Σ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ			13:00-14:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (13-16 ΕΤΩΝ)
19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:00-20:30 ORIENTAL (προχ)	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	20:00-21:30 ΛΑΤΙΝ/ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΠΡΟΧ)	18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚ ΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:00-21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟ Σ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	16:00-18:00 ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ "ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ "	15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	20:30-22:00 ORIENTAL (αρχ)	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS		18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	18:30 -21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚ ΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	19:00-21:00 ΟΠΛΟΜΑΧΗΤΙΚΟ Σ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS		
		21:00- 10:30		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"				ΑΙΘ 1 ΚΥΡΙΑΚΗ 17:00-21:00 ΑΟΚ ΣΚΑΚΙ							



**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ «ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΛΑΪΤΖΗΣ»**

Ρίτσου & Ολυμπιονικών, Τ.Κ. 146 71 Ν. Ερυθραία - ΤΗΛ.: 210 6203305 - 213 2007208 - 210 8080527

	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 ΡΙΛΑΤΕΣ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΜΑΤ ΡΙΛΑΤΕΣ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
12:00-13:00				ZUMBA ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ 12.00-13:00	

**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	

2020-2021

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

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΧΑΡΤΗΣ

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



ΧΑΡΤΗΣ

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 ΕΦΗΒΙΚΟ 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 ΕΦΗΒΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	13:00-14:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
					19:00-23:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	14:00-23:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ