

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	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 (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	12:00-13:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (12-14 ΕΤΩΝ)	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		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		15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	20:30-22:00 ORIENTAL	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.: 2108012549, 2108081266, 2108017976



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)	10:00-11:00 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)	11:00-12:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX	12:00-13:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)	
	15:00-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)	15:00-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ		13:00-14:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	
14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕ	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)	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)	18:00-20:00 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)		
	17:30 -19:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)		19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)	17:30 -19:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ			
		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)				

ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ " ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ"

Τηλ. Επικοινωνίας 210 8085569-2132007208-288



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

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 8012549 - 210 8017976 - 213 2007208

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

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

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	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2023-2024

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ - ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Δεξαμενής 3, Πολιτεία - Τ.Κ. 145 63 Τηλ.: 210 6201747 - 213 2007208 - 2132007288



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