



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΠΗ ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2023-2024

Κ.Δ.Ε.Δ.Α.Μ.



ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:20	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	PILATES / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
09:30 - 10:20	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	PILATES / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
10:30 - 11:20					
12:00 - 13:00					
15:30 - 16:20					
16:30 - 17:15					
18:00 - 18:50	ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ 19.00-19.50	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ 18.00-18.50	ΚΥΚΛΙΚΗ / ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ 20.00-20.50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΡΕΒΕΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ 18.00- 18.50	ZUMBA FITNESS- DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ 18.00-18.50
19:00 - 19:50					

Τηλέφωνο Πληροφορίες: 2310 725775