

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ & ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Α ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ 2017-2018

ΚΤΙΡΙΟ: Α ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ (Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ & ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 15/9/2017-30/6/2018

ΩΡΕΣ <u>ΑΕΡ01</u>	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00-11:00	PILATES (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙΚ & ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)	PILATES (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙΚ & ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)	PILATES (Σταυρούλα)
11:00-12:00	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)
16:00 – 17:00	PILATES (Δήμητρα)	ΑΕΡΟΒΙΚ- χέρια (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)	ΑΕΡΟΒΙΚ-TOTAL BOBY (Δήμητρα)
17:00 – 18:00	ΑΕΡΟΒΙΚ- πόδια / κοιλιά (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)		AΕΡΟΒΙΚ- πόδια / κοιλιά (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)
18:00 – 19:00	ZUMBA (Σταυρούλα)	PILATES (Σταυρούλα)		AΕΡΟΒΙΚ- χέρια (Δήμητρα)	AΕΡΟΒΙΚ (Σταυρούλα)
19:00 – 20:00	AΕΡΟΒΙΚ-TOTAL BOBY (Σταυρούλα)	AΕΡΟΒΙΚ- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)		PILATES (Δήμητρα)	ZUMBA (Σταυρούλα)
20:00-21:00	YOGA-ball (Σταυρούλα)	

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΧΑΝΙΩΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ & ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Β' ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ 2017-2018

ΚΤΙΡΙΟ: Β' ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ (ΠΛΑΠΟΥΤΑ 2 - ΑΝΑΚΑΣΑ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 15/9/2017-30/6/2018

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
Β ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΩΝ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ	20:00-21:00

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 15/9/2017-15/6/2018

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	ΔΕΥΤΕΡΑ – ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ	20:50-21:50

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	ΔΕΥΤΕΡΑ (ΤΣΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ)	18:00-19:00
	ΤΕΤΑΡΤΗ (ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ)	19:00-20:00
	ΠΕΜΠΤΗ (ΤΣΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ)	19:30-20:30

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΕ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 15/9/2017-15/6/2018

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΜΑΤΕΡΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00
	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
5ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΜΑΤΕΡΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00
	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΚΤΙΡΙΟ	ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ
2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ (ΤΣΙΚΟΥ ΒΑΣΩ)	19:30-20:30
	ΤΕΤΑΡΤΗ (ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ)	20:30-21:30
	ΠΕΜΠΤΗ (ΤΣΙΚΟΥ ΒΑΣΩ)	20:00-21:00

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ