



ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Κολοκοτρώνη 43)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ 09/09/2024 ΕΩΣ 13/09/2024

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 09/09	ΤΡΙΤΗ 10/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 11/09	ΠΕΜΠΤΗ 12/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/09
08:30'-09:20'	Pilates	Abs & Hips	Κυκλική	Tabata	Body bars
09:30'-10:20'	Body bars	Pilates mat	Pilates foam roller	Pilates mat	Ορθοσωμική
15:30'-16:20'	Pilates mat	Pilates mat		Pilates mat	
18:30'-19:20'	Κυκλική	Body bars	Ορθοσωμική	Abs & Hips	TRX-Pilates
19:30'-20:30'	Tabata	Pilates foam roller	Abs & Hips	Κυκλική	Pilates foam roller



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Κολοκοτρώνη 43)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ 09/09/2024 ΕΩΣ 13/09/2024

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (2ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 09/09	ΤΡΙΤΗ 10/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 11/09	ΠΕΜΠΤΗ 12/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/09
08:30´-09:45´		YOGA		YOGA	
20:00´-21:15´	YOGA		YOGA		