



ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Κολοκοτρώνη 43)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΑΠΟ 02/09/2024 ΕΩΣ 06/09/2024**

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 02/09</b>	<b>ΤΡΙΤΗ 03/09</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 04/09</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ 05/09</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06/09</b>
<b>08:30´-09:20´</b>	Total body	Μυϊκή Ενδυνάμωση	Κυκλική	Tabata	Ορθοσωμική
<b>09:30´-10:20´</b>	Ορθοσωμική	Abs & Hips	Pilates foam roller	Pilates mat	TRX-Pilates
<b>18:30´-19:20´</b>	Μυϊκή Ενδυνάμωση	Pilates foam roller	Yoga	TRX	Διαλειμματική Προπόνηση
<b>19:30´-20:20´</b>	Tabata	Body bars	Total body	Abs & Hips	Αεροβική



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Κολοκοτρώνη 43)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΑΠΟ 02/09/2024 ΕΩΣ 06/09/2024**

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (2ος όροφος)

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 02/09</b>	<b>ΤΡΙΤΗ 03/09</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 04/09</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ 05/09</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06/09</b>
<b>08:30´-09:45</b>		<b>YOGA</b>		<b>YOGA</b>	
<b>10:00´-10:50´</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>				<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>
<b>11:00´-11:50´</b>		<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	
<b>17:30-18:20</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>	<b>REFORMER (γνωριμίας)</b>
<b>20:00-21:15</b>	<b>YOGA</b>		<b>YOGA</b>		