

**ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:20	Μυϊκή Ενδυνάμωση	Κυκλική / Tabata	Δυναμικό	Abs & Hips	Ορθοσωμική
10:00-10:50	Abs & Hips	YOGA	Ορθοσωμική	Pilates	YOGA
11:00-11:50		Pilates			Tabata
12:00-12:50					
15:30-16:20	Ορθοσωμική	Pilates	Ορθοσωμική	Pilates	Pilates
17:00´-17:50´	Pilates		Κυκλική / Tabata		Μυϊκή Ενδυνάμωση
18:00-18:50		TRX		Διαλειμματική	Body bars
19:00-19:50	Abs & Hips	YOGA	Pilates foam roller	YOGA	
20:00-20:50					