

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

Από 06/10/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-09:20´	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική / Διαλειμματική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
09:30´-10:20´	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga	TRX ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga
15:30´-16:20´	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
16:30´-17:20´	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
18:00´-18:50´	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Body Bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική / Διαλειμματική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:00´-19:50´	Tabata ΜΕΤΡΙΑ/ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga	Body Bars ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
20:00´-20:50´	Body Bars ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	TRX ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική / Διαλειμματική ΜΕΤΡΙΑ/ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates Foam Roller ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ/ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Δημοτικής Ενότητας Κορδελίου
 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ (Καραβαγγέλη & Σχολείων)
 Από 06/10/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30'-09:20'	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
09:30'-10:20'	Pilates ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
18:00'-18:50'	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:00'-19:50'	Pilates ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		
20:00'-20:50'	Power Pilates ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Fit Ball ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ «Βούλα Πατουλίδου»
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

Έναρξη 06/10/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30'-10:20'	Yoga		Pilates/ Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ		Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
10:30'-11:20'		Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ			
19:30'-20:20'	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ