

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)
Έναρξη 08/09/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30´-09:20´	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική / Διαλειμματική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
09:30´-10:20´	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	TRX ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
18:30´-19:20´	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	TRX ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Κυκλική / Διαλειμματική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:30´-20:20´	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Yoga	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates Foam Roller ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Δημοτικής Ενότητας Κορδελίου
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ (Καραβαγγέλη & Σχολείων)
Έναρξη 08/09/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30'-09:20'	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:00'-19:50'	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΜΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ «Βούλα Πατουλίδου»
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

Έναρξη 08/09/2025

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