

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

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ 68**

<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>08:30´-9:20´</b>	<b>ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ</b>		<b>ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ</b>	<b>PILATES</b>	<b>ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ</b>
<b>09:30´-10:20´</b>			<b>PILATES</b>	<b>ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>	
<b>10:30´-11:20´</b>			<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ</b>		
<b>15:30-16:20</b>		<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ</b>		<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ</b>	
<b>16:30-17:20</b>	<b>ABS &amp; HIPS</b>				
<b>19:30-20:20</b>	<b>ΔΥΝΑΜΙΚΟ</b>	<b>ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>		<b>PILATES</b>	
<b>20:30-21:20</b>	<b>PILATES</b>	<b>TOTAL BODY</b>	<b>PILATES</b>	<b>ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>	