

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

ΑΠΟ 7/9 ΕΩΣ 11/9/2026

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 07/09	ΤΡΙΤΗ 08/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 09/09	ΠΕΜΠΤΗ 10/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/09
09:30'-10:20'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
20:30'-21:20'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

ΑΠΟ 14/9 ΕΩΣ 25/9/2026

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30'-10:20'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:30'-20:20'	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
20:30'-21:20'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ