

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

ΑΠΟ 7/9 ΕΩΣ 11/9/2026

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 07/09	ΤΡΙΤΗ 08/09	ΤΕΤΑΡΤΗ 09/09	ΠΕΜΠΤΗ 10/09	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/09
08:30´-09:20´	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
19:00´-19:50´	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ - ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

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

ΑΠΟ 14/9/2026 ΕΩΣ 25/9/2026

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30'-09:20'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
10:00'-10:50'	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
18:00'-18:50'	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:00'-19:50'	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Pilates ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΧΑΜΗΛΗ / ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ