



ΔΗΜΟΣ ΚΑΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΑΡΞΗ 21/09/2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
FITNESS ΕΦΗΒΙΚΟ
(Α΄, Β΄, Γ΄ Λυκείου)

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η
ΑΙΘΟΥΣΑ FITNESS (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:00΄-17:00΄	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ FITNESS ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ				

*μεικτό τμήμα



ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ – ΕΥΟΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΝΑΡΞΗ 21/09/2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΦΗΒΙΚΟ
NEXTGEN CROSS
(Α΄, Β΄, Γ΄ Λυκείου)

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Δ.Α.Κ. ΕΥΟΣΜΟΥ «ΒΟΥΛΑ ΠΑΤΟΥΛΙΔΟΥ»
ΑΙΘΟΥΣΑ 68 (ισόγειο)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:30΄-16:45΄		NEXTGEN CROSS		NEXTGEN CROSS	

*μεικτό τμήμα