

Δ.Ο.Π.Α.Π. - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΔΟΥ ΝΕΥΡΟΚΟΠΙΟΥ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΑΠΑΓΟΥ 9 - 2022

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00 - 08.30	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
08.30 - 09.30	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ
09.30 - 10.30	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	PILATES	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	PILATES	ΣΟΥΗΔΙΚΗ
10.30 - 11.30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
11.30 - 12.30	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
12.30 - 15.00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
15.00 - 17.00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
17.00 - 18.00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
18.00 - 19.00	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_LOW AEROBIC	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_LOW AEROBIC	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_LOW AEROBIC
19.00 - 20.00	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
20.00 - 21.00	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
21.00 - 22.00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ

