

Δ.Ο.Π.Α.Π. - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΔΟΥ ΞΑΝΘΙΠΠΟΥ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 9 -2022

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00 – 14.00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
09:00 - 10:00	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ
10:30 - 11:30	PILATES	10.00 - 11.00 PILATES	PILATES	10.00 - 11.00 PILATES	PILATES
11:30 - 14:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
16:00 - 17:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
17:00 - 18:00	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
18:00 - 19:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
19:00 - 20:00	PILATES	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ 19.00 - 20.30	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
20:00 - 21:00	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
21:00 - 22:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ