

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Προγράμματα Άθλησης για Όλους 2016-2017

ΑΘΛΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	09:00-13:00
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ" (ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ)	16:00-20:00	15:00-20:00	16:00-20:00	16:00-20:00	16:00-20:00	
MINI TENNIS	1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	16:30-17:30		16:30-17:30			12:00-13:00
MINI TENNIS	6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		16:30-17:30		16:30-17:30	16:30-17:30	
MINI TENNIS	7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		18:00-19:00		18:00-19:00		10:00-11:00
MINI TENNIS	13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	
TENNIS	ΠΑΡΚΟ ΚΥΚΛ/ΚΗΣ.ΑΓΩΓΗΣ	17:00-22:00	17:00-22:00	17:00-22:00	17:00-22:00	17:00-22:00	
ΜΠΑΣΚΕΤ	1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	16:30-18:30		16:30-18:30		16:30-18:30	
ΜΠΑΣΚΕΤ	13ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	19:00-21:00		19:00-21:00		19:00-21:00	
ΣΤΙΒΟΣ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	15:00-20:00	15:00-21:00	15:00-21:00	15:00-21:00	15:00-20:00	09:00-11:00
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	10:30-11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	08:30-09:30 (ΒΑΡΑΚΙΑ)	08:30-09:30 (ΤΑΕ ΒΟ)	08:30-09:30 (ΑΕΡΟΒΙΚΗ)	08:30-09:30 (ΚΟΝΤΑΡΙΑ)	08:30-09:30 (HIPS & ABS)	08:00-09:00 (ΓΕΝ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	09:30-10:30 (ΜΙΚΡΗ ΜΠΑΛΑ)	09:30-10:30 (PILATES)	09:30-10:30 (ΓΕΝ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)	09:30-10:30 (PILATES)	09:30-10:30 (ΛΑΣΤΙΧΑ)	09:00-10:00 (LATIN ZUMBA)
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"		10:30-11:30 (YOGA)	10:30-11:30 (LATIN ZUMBA)	10:30-11:30 (YOGA)	10:30-11:30 (LATIN ZUMBA)	
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	20:00-21:00 (PILATES)			20:00-21:00 (YOGILATES)		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	21:00-22:00 (HATHA YOGA)			21:00-22:00 (HATHA YOGA)		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		20:00-21:00 (PILATES)				
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		21:00-22:00 (YOGA)			21:00-22:00 (PILATES)	
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		18:00-19:00 (PILATES)		18:00-19:00 (PILATES)		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		19:00-20:00 (ΓΕΝ.ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)		19:00-20:00 (ΓΕΝ.ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	20:00-21:00 (PILATES)					
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ	21:00-22:00 (YOGA)					
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ				21:00-22:00 (YOGA)		

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	18:45-19:45 (PILATES)			18:45-19:45 (PILATES)		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ				19:45-20:45 (TOTAL BODY)		
AQUA AEROBIC	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	
ΑΜΕΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-13:00
ΑΜΕΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	"Ν.ΠΕΡΚΙΖΑΣ"	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	15:00-20:00	
ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	7ο-10ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ		19:15-20:15				