|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **logo2 dimos xoris****σμαλλ AAH_logo_2_RGB** **Δ.Α.Π.Κ.Η****Δ**ΗΜΟΤΙΚΟ**Α**ΘΛΗΤΙΚΟ**Π**ΝΕΥΜΑΤΙΚΟ**Κ**ΕΝΤΡΟ**Η**ΡΑΚΛΕΙΟΥ**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ****ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΑΠΟ:** | **15/06/2020** |
| **ΕΩΣ:** | **30/06/2020** |

**Ώρες λειτουργίας:****ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ****ΔΕΥΤ-ΠΑΡΑ:8:00-10:30****ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00-17:00****Τηλ: 2810215080****Fax: 2810215090**

|  |
| --- |
| ΕΝΤΑΣΗ |
| **\*** | **ΧΑΜΗΛΗ** |
| **\*\*** | **ΜΕΤΡΙΑ** |
| **\*\*\*** | **ΥΨΗΛΗ** |

 | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **08:45-09:30\* ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ** |  | **08:45- 09:30\*(\*)****GENIKI GIMNASTIKI** |  | **08:45-09:30\* ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ** |  | **08:45- 09:30\*(\*)****GENIKI GIMNASTIKI** |  |  **08:45-09:40\*pil** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **09:45-10:30\*\*pil** |  | **09:45-10:30\*\*\*pil** |  **09:45-10:30\*\*\*pil**  |  |  **09:45-10:30\*\*\* pil** |  | **09:45-10:30\*\*\***CROSS |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17:30-18:30\*\*\*****pil** |  | **17:30-18:30\*\*\*pil** |  | **17:30-18:30\*\*\*pil** |  | **17:30-18:30\*\*\*****DANCE AEROBIC** | **17:30-18:30\*\*\*pil** |  |
|  **18:45-19:30\*\*\*****DANCE AEROBIC** |  | **18:45-19:30\*\*\*****FUNCTIONAL** |  | **18:45-19:30\*\*\*****CROSS** |  | **18:45-19:30\*\*\*****CROSS** |  | **18:45-19:30\*\*\*****CROSS** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19:45-20:30\*\*\*CROSS** |  |  **19:45 - 20:30 \*\*****TABATA ΤRAINING** |  |  **19:45 - 20:30 \*\*****pil** |  |  **19:45 - 20:30 \*\*****pil** |  |  **19:45 - 20:30 \*\*****TABATA ΤRAINING** |  |
|  |  |  |  |  |

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 15/06/2020 έως 30/06/2020**