

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΓ

	Δευτέρα/Monday	Τρίτη/Tuesday	Τετάρτη/Wednesday	Πέμπτη/Thursday	Παρασκευή/Friday
15.00-16.00	TRX (αιθ.2)	Cross training (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Pilates (αιθ.18)	Cross training (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Pilates (αιθ.18)
16.00-17.00	Mobility movement (αιθ.45)	Abs&Hips (αιθ.18)	Tabata (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Abs&Hips (αιθ.18)	Cross training (κλειστό γήπεδο ΠΓ)
	Abs & Hips (αιθ.18)		Mobility movement (αιθ.45)		
17.00-18.00	Cross training (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Stretching (αιθ.18)	TRX (αιθ.2)	Tabata (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Abs & Hips (αιθ.18)
	Dance (αιθ.18)	TRX (αιθ.2)	Dance (αιθ.18)	TRX (αιθ.2)	
18.00-19.00	Pilates (αιθ.18)	Pilates (αιθ.45)	PILATES (αποκλειστικά για ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ) αιθ.18	Pilates (αιθ.45)	Stretching (αιθ.18)
		Yoga (αιθ. 18)		Yoga (αιθ.18)	
19.00-20.00	Karate (αρχάριοι) αιθ.45	Crossfit (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Karate (προχωρημένοι) αιθ.45	Crossfit (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Karate (αρχάριοι) αιθ.45
20.00-21.00	Karate (προχωρημένοι) αιθ.45			Argentine tango (αιθ.18)	Karate (προχωρημένοι) αιθ.45
	Argentine tango (αιθ.18)		Salsa Dance (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	Salsa Dance (κλειστό γήπεδο ΠΓ)	
21.00-22.00					

Μαθήματα εκμάθησης Αντισφαίρισης πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα - Παρασκευή , 17.30-19.30 (γήπεδο tennis)