

Δ.Ο.Π.Α.Π. - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΔΟΥ ΝΕΥΡΟΚΟΠΙΟΥ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΑΠΑΓΟΥ 9 -2020
ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:15 – 08:50	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1 ^ο group-1 ^η Αίθουσα		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1 ^ο group-1 ^η Αίθουσα		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1 ^ο group-1 ^η Αίθουσα
09:05 – 09:40	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2 ^ο group-1 ^η Αίθουσα		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2 ^ο group-2 ^η Αίθουσα		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2 ^ο group-2 ^η Αίθουσα
09:30 – 10:05	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 3 ^ο group - 2 ^η Αίθουσα (κάτω)		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 3 ^ο group - 2 ^η Αίθουσα (κάτω)		ΣΟΥΗΔΙΚΗ 3 ^ο group - 2 ^η Αίθουσα (κάτω)
09:55 - 10:30	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 4 ^ο group-1 ^η Αίθουσα	09:30 -10:30 PILATES	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 4 ^ο group-2 ^η Αίθουσα	09:30 -10:30 PILATES	ΣΟΥΗΔΙΚΗ 4 ^ο group-2 ^η Αίθουσα
10:45 - 11:20	PILATES 1 ^ο group - 1 ^η Αίθουσα	10.45-11.45 PILATES	PILATES 1 ^ο group - 1 ^η Αίθουσα	10.45-11.45 PILATES	PILATES 1 ^ο group - 1 ^η Αίθουσα
11:35 – 12:10	PILATES 2 ^ο group - 1 ^η Αίθουσα		PILATES 2 ^ο group - 2 ^η Αίθουσα		PILATES 2 ^ο group - 2 ^η Αίθουσα
18:00 – 18:40	ΣΟΥΗΔΙΚΗ /LOW AEROBIC		ΣΟΥΗΔΙΚΗ/ LOW AEROBIC		ΣΟΥΗΔΙΚΗ /LOW AEROBIC
19:00 - 19:35	PILATES 1 ^ο group		PILATES 1 ^ο group		PILATES 1 ^ο group
19:50 - 20:25	PILATES 2 ^ο group		PILATES 2 ^ο group		PILATES 2 ^ο group

ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ & ΠΕΜΠΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΩΡΙΑΙΑ - 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ