

Δ.Ο.Π.Α.Π. - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΔΟΥ ΣΥΡΟΥ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 9 -2020

ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 08:10 - 08:45 | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group | | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group | | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group |
| 09:00 - 09:35 | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2ο group | 09:00 - 10:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2ο group | 09:00 - 10:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 2ο group |
| 09:50 - 10:25 | ΣΟΥΗΔΙΚΗ | 10:15 -11:15 PILATES 1ο group | ΣΟΥΗΔΙΚΗ | 10:15 -11:15 PILATES 1ο group | ΣΟΥΗΔΙΚΗ |
| 10:40 - 11:15 | PILATES 1ο group | 11.30-12.30 PILATES | PILATES 1ο group | 11.30-12.30 PILATES | PILATES 1ο group |
| 11:30 - 12:05 | PILATES 2ο group | | PILATES 2ο group | | PILATES 2ο group |
| | | | | | |
| 17:00 - 17:35 | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group | | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group | | ΣΟΥΗΔΙΚΗ 1ο group |
| 17:50 - 18:25 | | | | | |
| 19:00 - 19:35 | PILATES 1ο group | 19.:30 – 20:30 PILATES 1ο group | PILATES 1ο group | 19.:30 – 20:30 PILATES 1ο group | PILATES 1ο group |
| 19:50 - 20:25 | PILATES 2ο group | | PILATES 2ο group | | PILATES 2ο group |
| 20:40 - 21:20 | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ 1ο group | | | | |
| 21: 30 - 22:10 | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ 2ο group | | | | |

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