

Δ.Ο.Π.Α.Π. - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΔΟΥ ΣΥΡΟΥ – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 2 -2022

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:00 - 09:00	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_
09:00 - 10:00	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES	ΟΡΓΑΝΑ	PILATES
10:00 - 11:00	PILATES	PILATES_	PILATES_	PILATES_	PILATES_
11:00 - 12:00	ΟΡΓΑΝΑ_	PILATES <i>ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ</i>	ΟΡΓΑΝΑ_	PILATES <i>ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ</i>	ΟΡΓΑΝΑ_
12:00 - 13:00	ΟΡΓΑΝΑ__	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_
13:00 - 15:00	ΟΡΓΑΝΑ____	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_
15:00 - 17:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ_	ΟΡΓΑΝΑ_
17:00 - 18:00	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	ΟΡΓΑΝΑ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ_
18:00 - 19:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
19:00 - 20:00	PILATES	PILATES 19.30-20.30	PILATES_	PILATES 19.30-20.30	PILATES_
20:00 - 21:00	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (20.30 - 22.00)	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ
21:00 - 22:00	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΟΡΓΑΝΑ