

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΩΡΑΡΙΟ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΡΕΣΤΕΝΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΕΓΓΡΑΦΕΣ : 26250-23269 / 6978174633 κ. Θανάσουλας , 26250-23763 κ. Χρονόπουλος

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 – 10:00					
10:00 – 11:00		TRX (PERSONAL)		TRX (PERSONAL)	
11:00 – 12:00		ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ		ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ	
12:00 – 13:00		BOSU (PERSONAL)		BOSU (PERSONAL)	
13:30 - 14:15	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ		ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)
14:15 – 15:00	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	TRX / BOSU (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)		TRX / BOSU (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)
15:00 – 16:00					
16:00 – 17:00					
17:00 – 18:00					
18:00 – 19:00		ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ		ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	
19:00 – 20:00	ΜΠΑΣΚΕΤ (6-9 ΕΤΩΝ)	ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	ΜΠΑΣΚΕΤ (6-9 ΕΤΩΝ)	ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	ΜΠΑΣΚΕΤ (10-12 ΕΤΩΝ)
20:00 – 21:00	TRX / BOSU (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	ΜΠΑΣΚΕΤ (10-12 ΕΤΩΝ)	ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	TRX / BOSU (ΤΜΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ)
<u>19: 00 – 21:30</u>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ		ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ		ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ (ΠΑΙΔΙΩΝ Κ' ΕΝΗΛΙΚΩΝ) ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΤΥΧΘΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ