

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2023-2024

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΑΚ

ΩΡΕΣ/ ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-9:45	1. TRX	14. LETS DANCE	1. TRX	1. TRX	14. LETS DANCE
10:00-10:45	2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	3. ΤΑΒΑΤΑ	2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	14. LETS DANCE	2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
11:00-11:45	3. ΤΑΒΑΤΑ	4. ΠΙΛΑΤΕΣ	4. ΠΙΛΑΤΕΣ	3. ΤΑΒΑΤΑ	4. ΠΙΛΑΤΕΣ
12:00 -12:45	6. TOTAL BODY	5. ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	5. ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	6. TOTAL BODY	5. ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
13:00 -13:45	7. ΠΙΛΑΤΕΣ	7. ΠΙΛΑΤΕΣ	6. TOTAL BODY		7. ΠΙΛΑΤΕΣ
17:00-17:45	16. ΠΙΛΑΤΕΣ	15. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ			
18:00-18:45	8. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	15. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	15. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:00-19:45	9. TOTAL BODY	9. TOTAL BODY	16. ΠΙΛΑΤΕΣ	9. TOTAL BODY	16. ΠΙΛΑΤΕΣ
20:00-20:45	10. ΠΙΛΑΤΕΣ	10. ΠΙΛΑΤΕΣ	17. TRX	10. ΠΙΛΑΤΕΣ	17. TRX
21:00-21:45	17. TRX				

ΣΑΛΑ Δ.Α.Κ.

9:00-9:45		11. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)		11. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)	11. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)
10:00-10:45	12. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)		12. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)		12. ΠΙΛΑΤΕΣ(ΣΑΛΑ)
11:00-11:45		13. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ(ΣΑΛΑ)	13. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ(ΣΑΛΑ)		13. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ(ΣΑΛΑ)

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΣΚΡΑ

ΩΡΕΣ/ ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00- 09:45	1. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	3. ΠΙΛΑΤΕΣ	1. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	3. ΠΙΛΑΤΕΣ	1. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:00-10:45	4. ΠΙΛΑΤΕΣ		4. ΠΙΛΑΤΕΣ	4. ΠΙΛΑΤΕΣ	3. ΠΙΛΑΤΕΣ
11:00- 11:45	2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		2. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ