

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2022-2023 ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ Π.Ο.Α.Κ.Ε

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
	ΩΡΕΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΕΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΕΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΕΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΕΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΟΝΟΠΑ ΑΜΑΛΙΑ	9.00'-10.00' 10.10'-11.10' 12.15'-13.15'	ΜΠΕΦΟΝ ΜΠΕΦΟΝ AQUA PILATES	17.30'-18.30' 18.30'-19.30'	ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ) ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ)	9.00'-10.00' 10.10'-11.10'	ΜΠΕΦΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	9.00'-10.00' 10.00'-11.00' 12.15'-13.15'	ΜΠΕΦΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ AQUA PILATES	9.00'-10.00' 10.10'-11.10' 12.15'-13.15'	ΜΠΕΦΟΝ ΜΠΕΦΟΝ AQUA PILATES
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	8.30'-9.30' 9.30'-10.30' 10.45'-12.45'	ΜΑΜΑΛΗ ΜΑΜΑΛΗ ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ)			8.30'-9.30' 9.30'-10.30' 10.45'-12.45'	ΜΑΜΑΛΗ ΜΑΜΑΛΗ ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ)	18.15'-19.15' 19.15-20.15'	ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ) ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ)	8.30'-9.30' 9.30'-10.30' 10.45'-12.45'	ΜΑΜΑΛΗ ΜΑΜΑΛΗ ΤΕΝΤΑ(ΔΑΚ)
ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	9.00'-10.00'' 10.10'-11.10'' 16.10'-17.00' 17.00'-18.00'	ΜΠΕΦΟΝ ΜΠΕΦΟΝ ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ) ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ)	8.30'-9.30' 10.10'-11.10''	ΛΗΤΟΥΣ ΛΗΤΟΥΣ	8.30'-9.30' 10.10'-11.00''	ΛΗΤΟΥΣ ΜΠΕΦΟΝ	8.30'-9.30' 10.00'-11.00''	ΛΗΤΟΥΣ ΛΗΤΟΥΣ	8.30'-9.30' 10.00'-11.00''	ΛΗΤΟΥΣ ΜΠΕΦΟΝ
ΤΡΟΥΓΚΑΚΟΥ ΑΣΠΑΣΙΑ					17.10'-18.00' 18.10'-19.00' 19.10'-20.00'	ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ) ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ) ΤΕΝΤΑ (ΔΑΚ)				
ΧΑΣΑΠΟΠΟΥΛΟΥ ΕΦΗ	17.00'18.00' 18.00' - 19.00'	ΔΑΚ (ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ) ΤΕΝΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ			17.00'18.00'	ΔΑΚ (ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ)				
ΠΑΡ.ΧΟΡΟΙ Γ.ΚΑΡΦΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	17.00''22.00'	ΛΗΤΟΥΣ	17.00'22.00'	ΛΗΤΟΥΣ	17.00'22.00'	ΛΗΤΟΥΣ	17.00'22.00'	ΛΗΤΟΥΣ	9.30' 14.30''	ΛΗΤΟΥΣ
ΠΛΕΞΙΜΟ ΚΕΝΤΗΜΑ					17.00'19.00'	ΗΧΟΥΣ 26				
ΠΙΣΙΝΑ			9.00'-9.45'	ΕΚΜΑΘΗΣΗ			9.00'-9.45'	ΕΚΜΑΘΗΣΗ		