

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

	11.45 - 12.45		11.45 - 12.45	11.45 - 12.45
17.00-18.00	16.45-17.45 ΖΥΜΒΑ (μικροί - μεγάλοι)	17.00-18.00	17.00-18.00 ΖΥΜΒΑ (μικροί - μεγάλοι)	17.00 - 18.00
18.00-19.00 (PILATES)			17.00-18.00 (PILATES)	19.00-20.00 (PILATES)
		<u>ΕΠΑΛ ΑΓΡΙΑΣ</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19.00-20.00_aerobic 20.00-21.00_aerobic	17.00-18.00_aerobic 18.00-19.00_aerobic		17.00-18.00 aerobic 18.00-19.00_aerobic	
		<u>ΛΕΧΩΝΙΑ (Δημοτικό σχολείο)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19.30 - 20.30				19.30- 20.30
<u>ΒΟΛΟΣ (ΒΑΚΗΣ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.30 - 09.30	08.30 - 09.30		08.30 - 09.30	
09.30 - 10.30	09.30 - 10.30		09.30 - 10.30	
15.00 - 16.00	15.00 - 16.00		15.00 - 16.00	
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	
		<u>ΒΟΛΟΣ (Κλειστο Γυμναστήριο ΕΑΚ)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11.00 - 12.00		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00
		<u>ΒΟΛΟΣ (Αθλητικό Κεντρό Νεότητας Γιάννη Δήμου & Μεταμορφώσεως)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09.00-10.00		10.00 - 11.00		08.00 - 09.00
10.00 - 11.00		10.00 - 11.00		09.00 - 10.00
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	
		<u>ΒΟΛΟΣ (Αθλητικό Κεντρό Καραγατς Τέρμα Κύπρου)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	08.30 - 09.30		08.30 - 09.30	12.00 - 13.00
12.00 - 13.00	09.30 - 10.30		09.30 - 10.30	
		<u>ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ (Πολιτιστικό Κέντρο)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17.30 - 18.30		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30
		<u>ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ (ΒΑΣΔΕΚΕΙΟ)</u>		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.30 - 09.30		08.30 - 09.30		08.30 - 09.30
09.30 - 10.30		09.30 - 10.30		09.30 - 10.30
10.30 - 11.30		10.30 - 11.30		10.30 - 11.30
	11.00 - 12.00	11.30 - 12.30	11.00 - 12.00	

<u>ΒΟΛΟΣ (Αθλητικό Κεντρό Νεότητας Γιάννη Δήμου & Μεταμορφώσεως)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12.00 - 13.00			12.00 - 13.00	10.00 - 11.00
13.00 - 14.00		13.00 - 14.00		13.00 - 14.00
	12.30 - 13.30, 13.30 - 14.30	14.00 - 15.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00
14.00 - 15.00	14.30 - 15.30		14.00 - 15.00	
11.00 - 12.00	08.45 - 09.45		08.45 - 09.45	
<u>1ο ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ (ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ & ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΟΥ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.45 - 09.45		10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	
09.45 - 10.45		09.00 - 10.00		08.45 - 09.45
<u>ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ (ΒΑΣΔΕΚΕΙΟ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	11.30 - 12.30		11.30-12.30

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΓΡΙΑΣ				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16.00 - 17.00_Ρυθμική		16.00 - 17.00_Ρυθμική		15.45 - 16.45_Ρυθμική
17.00 - 18.00_Ενόργανη		17.00 - 18.00_Ενόργανη		16.45- 17.45_Ενόργανη
18.00 - 19.00_Μουσικοκινητική Αγωγή		18.00 - 19.00_Μουσικοκινητική Αγωγή		18.00 - 19.00_Μουσικοκινητική Αγωγή
	16.45-17.45 ZUMBA		17.00 - 18.00 ZUMBA	
ΒΟΛΟΣ ΤΕΝΙΣ (Αθλητικό Κεντρό Νεότητας Γιάννη Δήμου & Μεταμορφώσεως)				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15.00 - 16.00	16.30 - 17.30	18.00 - 19.00		

	<u>ΒΟΛΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
	13.00 - 14.00	09.00 - 10.0	12.00 - 13.00	13.00 - 14.00	
	12.00 - 13.00	10. 00 - 12.00	10. 00 - 12. 00		
	14.00 - 15.00		13. 00 - 14.00	14. 00 - 15.00	

<u>ΒΟΛΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	14.00 - 15.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00
	15.00 - 16.00		15.00 - 16.00	15.00 - 16.00
<u>ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		12.00 - 13.00
15.00 - 16.00		15.00 - 16.00		13.00 - 14.00

	<u>ΒΟΛΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ)</u>				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
12.00 - 13.00		12.00 - 13.00		12.00 - 13.00	
20.30 - 21.30		20.30 - 21.30			13.00 - 14.00
	12.00 - 13.00		12.00 - 13.00		12.00 - 13.00
	20.30 - 21.30		20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	