

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΓΚΡΑΒΑΣ"

[ΤΑΥΓΕΤΟΥ 60, ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ ΤΗΛ.: 210-2011437, gym.gravas@opanda.gr](mailto:gym.gravas@opanda.gr)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-2027

ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 - 10:00	BODY TONE	THB-ABS-LB	BODY TONE	FIT BALL	PILATES
10:00 - 11:00	PILATES	BODY TONE	FREE STYLE	BODY TONE	BODY TONE
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
18:00-19:00	FREE STYLE	PILATES	BODY TONE	PILATES	FREE STYLE
19:00-20:00	BODY TONE	FREE STYLE	THB-ABS-LB	BODY TONE	BODY TONE

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00

Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
 Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
 ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
 ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ"
 ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ 18
 ΤΗΛ: 210 8843137, email: gym.evelpidon@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
2026-2027

ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 - 10:00	BODY TONE	AEROMIX	PILATES	AEROMIX	ΤΗΒ-ABS-LB
10:00 - 11:00	FREE STYLE	FIT BALL	FREE STYLE	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 - 18:00	AEROMIX	PILATES	FIT BALL	PILATES	BODY TONE
18:00 - 19:00	PILATES	BODY TONE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	GYMSTICK	FIT BALL

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00

Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΥΨΕΛΗΣ “ ΚΑΛΟΓΕΡΑ 18” ΤΗΛ:2108821403 gym.kypselis@opanda.gr						
ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-2027						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ						
09:30 – 10:30	GYMSTICK	ΤΗΒ – ABS – LB	PILATES	BODY TONE	PILATES	10:00-11:00 BODY TONE
10:30 – 11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	BODY TONE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE	11:00-12:00 TRX

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ						
17:00 – 18:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ				
18:00 – 19:00	BODY TONE	STEP FANGA			ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
19:00 – 20:00	PILATES				ΤΗΒ – ABS – LB	
20:00 – 21:00			FANGA	PILATES		

Ο

ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ

ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο

ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ

Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ TRX



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΥΨΕΛΗΣ”ΚΑΛΟΓΕΡΑ 18”ΤΗΛ:2108821403 gym.kypselis@opanda.gr						
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ TRX, SPINNING, CROSS TRAINING κλπ 2026-27						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ						
10:00-11:00		TRX	TRX	TRX		
11:00-12:00		TRX	TRX	TRX		
12:00-13:00		TRX				
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ						
18:00-19:00					TRX	
19:00-20:00			TRX	TRX	TRX	

Ο
ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
 Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
 ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
 ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Λ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ"
 Λ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ 152
 ΤΗΛ.: 210-6444579, gym.alexandras@opanda.gr

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
 2026-2027**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 – 10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE	BODY TONE
10:00 – 11:00	PILATES	ΤΗΒ – ABS – LB	FIT BALL	ΤΗΒ – ABS – LB	PILATES
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
16:00 - 17:00	BODY TONE	FREE STYLE	BODY TONE	PILATES	
17:00 - 18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	PILATES	YOGA	FREE STYLE
18:00 - 19:00	BODY TONE	YOGA	FREE STYLE	ΤΗΒ – ABS – LB	PILATES
19:00 – 20:00	PILATES		ΤΗΒ – ABS – LB	FIT BALL	

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
 ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΛΕΝΟΡΜΑΝ"

[ΛΕΝΟΡΜΑΝ 75,ΜΕΤΑΞΟΥΡΓΕΙΟ ΤΗΛ.: 210-5141341 gym.lenorman@opanda.gr](mailto:gym.lenorman@opanda.gr)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-27

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
9:00-10:00	FREE STYLE	PILATES	ΤΗΒ-ABS-LB	FIT BALL	FREE STYLE
10:00-11:00		FIT BALL		PILATES	PILATES
12:00-13:00					
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00-18:00	FREE STYLE	BODY TONE	ΤΗΒ-ABS-LB	FREE STYLE	BODY TONE
18:00-19:00	ΤΗΒ-ABS-LB	BODY TONE	FREE STYLE	FREE STYLE	PILATES
19:00-20:00	PILATES	YOGA	PILATES	BODY TONE	BODY TONE
20:00-21:00					

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00

Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΠΟΛΥΓΩΝΟΥ"
 ΒΡΙΛΗΣΣΟΥ 1
 ΤΗΛ:2106917022 gym.poligono@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026 – 2027

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	BODY TONE	PILATES	BODY TONE	ΤΗΒ – ABS - LB	PILATES
10:00 - 11:00	STRETCHING	FIT BALLS	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	TOTAL BODY
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 - 18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE	BODY TONE	PILATES	PILATES
18:00 - 19:00	BODY TONE	PILATES	PILATES	BODY TONE	FIT BALLS
19:00 - 20:00	PILATES	FREE STYLE	TOTAL BODY	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00
 Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο
 ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

 ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

 ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΩΝ"

ΣΙΝΑ ΚΑΙ ΜΕΡΛΙΕ ΝΕΑΠΟΛΗ
ΤΗΛ.: 210-3626840, gym.roumelioton@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-2027

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	BODY TONE	PILATES	PILATES
10:00-11:00	PILATES			ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 - 18:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ			FIT BALL
18:00 - 19:00	PILATES	FREE STYLE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	BODY TONE
19:00 - 20:00	AEROMIX		FIT BALL	CROSS TRAINING	

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ:
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-16:00

Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
 Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
 ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
 ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ
 ΡΟΥΦ**
ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΕΧΕΛΙΔΩΝ 69, ΤΗΛ.: 210-3421260

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	BODY TONE		BODY TONE	BODY TONE	FREE STYLE
10:00 - 11:00	PILATES		PILATES	FREE STYLE	PILATES

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

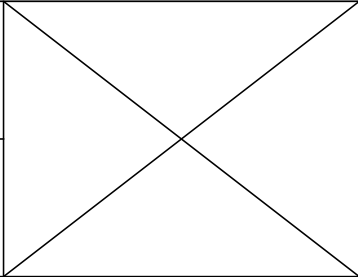
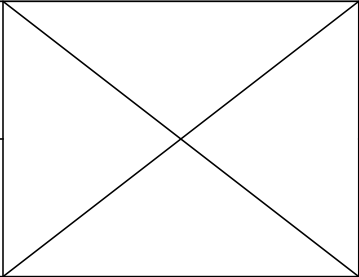
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ
ΜΕΤΣ
ΜΑΡΚΟΥ ΜΟΥΣΟΥΡΟΥ 70, ΤΗΛ.: 210-7512400

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00		PILATES		BODY TONE	BODY TONE
10:00 - 11:00		PILATES		BODY TONE	BODY TONE

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΣΕΠΟΛΙΩΝ"ΣΙΩΚΟΥ 6, ΣΕΠΟΛΙΑ ΤΗΛ.: 210-5143130, gym.sepolion@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-27					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	PILATES	BODY TONE	PILATES	CARDIO	PILATES
10:00 - 11:00	BODY TONE	PILATES	BODY TONE	PILATES	THB-ABS-LB
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 – 18:00	PILATES	BODY TONE		FREE STYLE	
18:00 – 19:00	FREE STYLE	FREE STYLE	PILATES	BODY TONE	FITBALL
19:00 – 20:00	THB-ABS-LB		FREE STYLE		FREE STYLE

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ
 ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟ 08:30 - 21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-16:00

Το παρόν είναι δημόσιο έγγραφο και οποιαδήποτε αλλοίωση του συνιστά ποινικό αδίκημα

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ