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

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 ΑΠΌ:
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**	**THB-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 ΑΠΌ:
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**	**THB – 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**				**THB – ABS – LB**	
20:00 – 21:00			**FANGA**	**PILATES**		

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 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**	**THB – ABS – LB**	**FIT BALL**	**THB – 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**	**THB – ABS – LB**	**PILATES**
19:00 – 20:00	**PILATES**		**THB – ABS – LB**	**FIT BALL**	

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΌ:
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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2026-27

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
9:00-10:00	**FREE STYLE**	**PILATES**	**THB-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**	**THB-ABS-LB**	**FREE STYLE**	**BODY TONE**
18:00-19:00	**THB-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 ΑΠΌ:
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 "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**	**THB – 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 ΑΠΌ:
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 ΑΠΌ:
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

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ | οπανδα

ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,
ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

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
ΑΠΌ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΌ 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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΡΟΥΦ – ΜΕΤΣ 2026/2027

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΤΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 – 10:00		PILATES		BODY TONE	BODY TONE
10:00 – 11:00		PILATES		BODY TONE	BODY TONE

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΡΟΥΦ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 – 10:00	BODY TONE		BODY TONE	BODY TONE	FREE STYLE
10:00 – 11:00	PILATES		PILATES	FREE STYLE	PILATES