



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 2025-2026

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

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

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ"

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2025-2026

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	BODY TONE	FREE STYLE	PILATES
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 - 18:00	AEROMIX	PILATES	BODY TONE	FIT BALL	FREE STYLE
18:00 - 19:00	PILATES	AEROMIX	FREE STYLE	PILATES	FIT BALL
19:00 - 20:00	BODY TONE		BODY TONE		

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

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 2025-2026

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ						
09:30-10:30	GYMSTICK	FITBALL	PILATES	AEROMIX	FREE STYLE	10:00-11:00 BODY TONE
10:30-11:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	BODY TONE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	BODY TONE	11:00-12:00 FITBALL
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ						
17:00-18:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ				
18:00-19:00	BODY TONE	FANGA			ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	
19:00-20:00	PILATES				THB-ABS-LB	
20:00-21:00			FANGA	PILATES		

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2025 – 2026

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

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

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 2025-26

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

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 2025-26

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

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



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 2025 – 2026

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

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



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 2025-2026

	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	PILATES	BODY TONE	PILATES	FREE STYLE	PILATES
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00-18:00	FREE STYLE	BODY TONE	THB-ABS-LB	FREE STYLE	BODY TONE
18:00-19:00	THB-ABS-LB	PILATES	FREE STYLE	FREE STYLE	THB-ABS-LB
19:00-20:00	PILATES	FIT BALL	PILATES	YOGA	PILATES

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



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 2025-2026

	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

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 2025-2026

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	BODY TONE		BODY TONE	ΤΗΒ ABS	FREE STYLE
10:00 – 11:00	PILATES		PILATES	BODYTONE	PILATES