

ΝΠΔΔ ΔΗΜΟΥ ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ``ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ``

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

ΤΜΗΜΑ	ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΧΩΡΟΣ	ΗΜΕΡΕΣ - ΩΡΕΣ
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 18:00-19:00 18:45-19:45 18:00-19:00
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ	ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗΣ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30
ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗΣ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 20:30-21:30 20:30-21:30 20:30-21:30
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΦΩΤΟΛΙΒΟΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 12:00-13:00 12:00 -13:00 12:00-13:00
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ	ΦΩΤΟΛΙΒΟΣ	ΠΡΟΑΥΛΙΟ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟΥ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 13:00-14:00 13:00 - 14:00 13:00-14:00
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ	ΣΙΤΑΓΡΟΙ	ΠΡΟΑΥΛΙΟ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟΥ	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> - <u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> - <u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> 14:00-15:00 14:00 -15:00 14:00-15:00
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗ	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗΣ	<u>ΤΡΙΤΗ</u> - <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> 11:00-12:00 11:00-12:00
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΕΤΡΟΥΣΑ	ΠΑΡΚΑ ΥΠΑΙΘΡΟΣ	<u>ΤΡΙΤΗ</u> - <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> 10:00-11:00 10:00-11:00
ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ	ΣΙΤΑΓΡΟΙ	ΠΑΡΚΑ ΥΠΑΙΘΡΟΣ	<u>ΤΡΙΤΗ</u> - <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> 18:00-19:00 18:00 -19:00
ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΦΩΤΟΛΙΒΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΦΩΤΟΛΙΒΟΥΣ	<u>ΤΡΙΤΗ</u> - <u>ΠΕΜΠΤΗ</u> 19:00-20:00 19:00-20:00
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΣΚΙ	ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΛΑΚΡΟΥ	ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΑΛΑΚΡΟΥ	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u> 11:00-13:00 13:00-15:00