

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΩΡΩΝ Δ.Ε ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15.00-16.00 ΠΑΙΔΙΑ Ν.ΣΚΙΩΝΗ	17.00-18.00 ΧΑΝΙΩΤΗ	16.00-17.00 ΠΑΛΙΟΥΡΙ	15.00-16.00 ΠΑΙΔΙΑ Ν.ΣΚΙΩΝΗ	16.00-17.00 ΧΑΝΙΩΤΗ
16.00-17.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	18.00-19.00 ΠΕΥΚΟΧΩΡΙ	17.00-18.00 ΠΑΛΙΟΥΡΙ	16.00-17.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	17.00-18.00 ΠΕΥΚΟΧΩΡΙ
17.00-18.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	19.15-20.15 ΠΑΛΙΟΥΡΙ	18.00-19.00 ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17.00-18.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	18.00-19.00 ΠΕΥΚΟΧΩΡΙ
18.00-19.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	20.15-21.00 ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		18.00-19.00 Ν.ΣΚΙΩΝΗ	19.15-20.15 ΠΑΛΙΟΥΡΙ
	21.00-21.45 ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			20.15-21.00 ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
				21.00-21.45 ΑΓ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ*ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ**ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ*