

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2012 - ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΟ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΗΛ: 2310690793

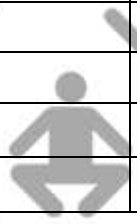
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:30-11:30		10:30-11:30		10:30-11:30
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ		9:00-10:00		9:00-10:00	
ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΙΘ. ΒΑΡΩΝ (ΚΟΝΤΑΞΟΠΟΥΛΕΙΟ)		10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		16:00-17:00		16:00-17:00	
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		19:00-20:00		19:00-20:00	
ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΙΘ ΒΑΡΩΝ (ΚΟΝΤΑΞΟΠΟΥΛΕΙΟ)	17:00-20:00	18:00-21:00	17:00-20:00	18:00-21:00	17:00-20:00
ΤΕΝΝΙΣ(ΚΟΝΤΑΞΟΠΟΥΛΕΙΟ)	ΣΑΒΒΑΤΟ 13:00-16:00				

- ✓ 25€/ ΔΙΜΗΝΟ
- ✓ 50% ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΤΟ 2^Ο ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ
- ✓ 50% ΣΤΟ 2^Ο ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
- ✓ ΤΕΝΝΙΣ: 10€/ΜΗΝΑ

- ✓ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΒΑΡΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
- ✓ ΔΩΡΕΑΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ
- ✓ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ & ΑΠΟΓ. ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ: 20€/ΔΙΜΗΝΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2012 – ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΛ: 2310690793

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
PILATES-ΑΙΘ 1	9:00-10:00	9:00-10:00		9:00-10:00	
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1-ΑΙΘ 3	9:00-10:00		9:00-10:00		9:00-10:00
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2 -ΑΙΘ 3	10:00-11:00		10:00-11:00		10:00-11:00
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ- ΑΙΘ 2		9:00-10:00		9:00-10:00	9:00-10:00
ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ –ΑΙΘ ΒΑΡΩΝ		10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ -ΑΙΘ 2	16:00-17:00		16:00-17:00		16:00-17:00
ΑΕΡΟΒΙΚΗ 1 -ΑΙΘ 1	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00	
PILATES -ΑΙΘ 1	18:00-19:00		18:00-19:00	19:00-20:00	
ΑΕΡΟΒΙΚΗ 2- ΑΙΘ 2	17:15-18:15		17:15-18:15		17:15-18:15
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1 - ΑΙΘ 2	18:15-19:15		18:15-19:15		18:15-19:15
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2 - ΑΙΘ 2	19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15
ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ - ΑΙΘ ΒΑΡΩΝ	17:00-20:00	18:00-21:00	17:00-20:00		18:00-21:00
TENNIS	ΣΑΒΒΑΤΟ 13:00-16:00				

- ✓ 25€/ ΔΙΜΗΝΟ
- ✓ 50% ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΤΟ 2^Ο ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ
- ✓ 50% ΣΤΟ 2^Ο ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
- ✓ TENNIS: 10€/ΜΗΝΑ

**ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΒΑΡΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΔΩΡΕΑΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2012 - ΚΑΛΛΙΘΕΑ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΗΛ: 2310690793

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΝΕΟΧΩΡΟΥΔΑ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	9:30-10:30		9:30-10:30		
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ	10:30-11:30		10:30-11:30		
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΩΝ		18:00-19:00		18:00-19:00	
	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		17:00-18:00		17:00-18:00	
ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ)	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	17:45-18:30		17:45-18:30		
	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	18:30-19:30				
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ	16:00-17:00				
ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ (ΚΕΛΕΣΟΓΛΕΙΟ)	ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ			17:30-18:30		17:30-18:30
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΩΝ	19:00-20:00			19:30-20:30	
	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		18:30-19:30		18:30-19:30	
ΜΕΣΑΙΟ (ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ)	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ	11:00-12:00		11:00-12:00		11:00-12:00

✓ **20€/ ΔΙΜΗΝΟ**

✓ **50% ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΤΟ 2^Ο ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ**

✓ **50% ΣΤΟ 2^Ο ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

✓ **ΔΩΡΕΑΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2012 - ΜΥΓΔΟΝΙΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ: ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΛ: 2310690793

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΡΥΜΟΣ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	18:30-19:30		18:30- 19:30	18:30- 19:30	
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ	10:00-11:00				10:00-11:00
	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ		18:30-19:30			
ΜΕΛΙΣΣΟΧΩΡΙ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	10:00-11:00		10:00- 11:00	10:00- 11:00	
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ	11:00-12:00				11:00-12:00
	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ	17:00-20:00		11:15- 12:15		
ΛΗΤΗ (ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	17:15-18:15		17:15- 18:15	17:15- 18:15	
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ		17:00-18:00		18:00- 19:00	
	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ			10:00- 11:00		
	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	19:00-20:00		19:00- 20:00		17:00-18:00
ΑΝΘΟΥΠ ΟΛΗ (ΑΙΘΟΥΣ Α ΚΑΠΗ)	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		20:00-21:00	10:00- 11:00	20:00- 21:00	
	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3 ^Η ΗΛΙΚΙΑ		19:00-20:00		19:00- 20:00	

✓ 20€/ ΔΙΜΗΝΟ(2 ΦΟΡΕΣ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

✓ 25€/ ΔΙΜΗΝΟ(3 ΦΟΡΕΣ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

✓ 50% ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΤΟ 2^Ο ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ

✓ 50% ΣΤΟ 2^Ο ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

✓ ΔΩΡΕΑΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ 3^Η ΗΛΙΚΙΑ

