

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Ν.Π.Δ.Δ. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, & ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΓΚΡΑΒΑΣ"

[TAYGETOY 60, ANO PATHSIA THΛ.: 210-2011437, gym.gravas@opanda.gr](mailto:gym.gravas@opanda.gr)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
2025-2026 (Ισχύει από 01/02/26)

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	PILATES	ΤΗΒ-ABS-LB	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	FIT BALL	ΤΗΒ-ABS-LB
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

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