

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

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
2025-2026(Ισχύει από 01/03/2026)

ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 - 10:00	BODY TONE	AEROMIX	PILATES	AEROMIX	THB-ABS-LB
10:00 - 11:00	FREE STYLE	FIT BALL	AEROMIX	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

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



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						
	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				ΤΗΒ-ABS-LB	
20:00-21:00			FANGA	PILATES		

Ο
ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Λ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ"

Λ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ 152
 ΤΗΛ.: 210-6444579, gym.alexandras@opanda.gr

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
 (01/03/2026)**

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
11:00-12:00		FREE STYLE	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	FREE STYLE	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
16:00 - 17:00	BODY TONE	FREE STYLE	ΤΗΒ – ABS – LB	BODY TONE	FREE STYLE
17:00 - 18:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	FIT BALL	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	YOGA	ΤΗΒ – ABS – LB
18:00 - 19:00	BODY TONE	YOGA	PILATES	FREE STYLE	AEROMIX
19:00 – 20:00	FREE STYLE	PILATES	BODY TONE	PILATES	-

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

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΛΕΝΟΡΜΑΝ"
 ΛΕΝΟΡΜΑΝ 75,ΜΕΤΑΞΟΥΡΓΕΙΟ
 ΤΗΛ.: 210-5141341 gym.lenorman@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2025-26
 Ισχύει από 02/03/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
9:00-10:00	FREE STYLE	PILATES	ΤΗΒ-ABS-LB	FIT BALL	FREE STYLE
10:00-11:00	PILATES	BODY TONE	PILATES	FREE STYLE	FIT BALL
12:00-13:00					PILATES
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00-18:00	FREE STYLE	BODY TONE	ΤΗΒ-ABS-LB	FREE STYLE	BODY TONE
18:00-19:00	ΤΗΒ-ABS-LB	PILATES	FREE STYLE	FREE STYLE	PILATES POWER
19:00-20:00	PILATES	FIT BALL	PILATES	YOGA	PILATES
20:00-21:00	PILATES POWER	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

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΠΟΛΥΓΩΝΟΥ"
 ΒΡΙΛΗΣΣΟΥ 1

ΤΗΛ:2106917022 gym.poligono@opanda.gr

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (Ισχύει από 02/03/2026)

	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
11:00-12:00		BODY TONE		ΤΗΒ-ABS-LB	
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	PILATES	PILATES	CROSS TRAINING	BODY TONE	ΤΗΒ ABS LB
20:00-21:00	CROSS TRAINING		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
 ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

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 02/03/2026

	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	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17:00 - 18:00	ΤΗΒ-ABS-LB	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΤΗΒ-ABS-LB	FIT BALL
18:00 - 19:00	PILATES	ΤΗΒ-ABS-LB	AEROMIX	PILATES	BODY TONE
19:00 - 20:00	AEROMIX	PILATES	FIT BALL	CROSS TRAINING	ΤΗΒ ABS LB

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

[ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΣΕΠΟΛΙΩΝ" ΣΙΩΚΟΥ 6, ΣΕΠΟΛΙΑ ΤΗΛ.: 210-5143130, gym.sepolion@opanda.gr](mailto:gym.sepolion@opanda.gr)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (Ισχύει από 02/03/26)

	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	PILATES	PILATES	FITBALL
19:00-20:00	ΤΗΒ-ABS-LB	PILATES	FREE STYLE	BODY TONE	FREE STYLE

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ
ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟ 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 ΜΑΝΤΖΙΟΡΗΣ

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					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
09:00 - 10:00	X	PILATES	X	BODY TONE	BODY TONE
10:00 - 11:00		PILATES		BODY TONE	BODY TONE

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ

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

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ

Ο
 ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
 Δ/ΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΝΤΖΙΩΡΗΣ