ΡΥΘΜΙΚΗ – ΕΝΟΡΓΑΝΗ Δ.Ε ΠΑΛΛΗΝΗΣ 2015-16

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30-17:15		Ε1	Ρ1	Ε1	Ρ1	09:00-10:00	Ρ1 / Ρ2
17:15-18:15		Ε2	Ρ2	Ε2	Ρ2	10:00-11:00	Ε1 / Ε2
18:15-19:15	Ε5	Ε3	Ε5	Ε3	Ε5	11:00-12:00	Ε3
19:15-20:15	Ρ3	Ρ4	Ρ3	Ρ4	Ρ3	12:00-13:00	Ρ4
20:15-21:15	Ε4	Ε6	Ε4	Ε6	Ε4	13:00-14:30	Ε6

ΒΟΛΕΪ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2015-2016

ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΝΤΖΑΣ

2005	ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00
	ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	09:30-11:00
2006-2008	ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00
	ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	09:30-11:00

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ

2005	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00
	ΚΥΡΙΑΚΗ	13:00-14:00
2006-2008	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12:00-13:00

ΜΠΑΣΚΕΤ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2015-2016

ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΝΤΖΑΣ

2005-2006	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:45-17:30
	ΣΑΒΒΑΤΟ	12:15-13:00
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12:15-13:00
2007-2008	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:15
	ΣΑΒΒΑΤΟ	12:15-13:00
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12:15-13:00

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ

2005-2006	ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	10:30-11:15
	ΚΥΡΙΑΚΗ	10:30-11:15
2007-2009	ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00
	ΣΑΒΒΑΤΟ	11:15-12:00
	ΚΥΡΙΑΚΗ	11:15-12:00
ΕΠΙΛΕΚΤΟ	ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30
	ΣΑΒΒΑΤΟ	09:45-10:30
	ΚΥΡΙΑΚΗ	09:45-10:30

ΤΑΕ KWON DO (2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ Δ.Ε. ΠΑΛΛΗΝΗΣ)
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2015-2016

ΔΕΥΤΕΡΑ (2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)		ΤΕΤΑΡΤΗ (2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)		ΣΑΒΒΑΤΟ (2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ)	
						09:00-10:00	ΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ-ΜΑΥΡΗ
16:55-17:45	ΑΣΠΡΗ (2007-2010)	16:55-17:45	ΑΣΠΡΗ (2007-2010)			10:00-10:45	ΚΙΤΡΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)
17:45-18:30	ΚΙΤΡΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)	17:45-18:30	ΚΙΤΡΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)			10:45-11:30	ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)
18:30-19:15	ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)	18:30-19:15	ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΙΚΡΑ)			11:30-12:15	ΑΣΠΡΗ (2007-2010)
19:15-20:05	ΑΣΠΡΗ ΚΙΤΡΙΝΗ ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΕΓΑΛΑ)	19:15-20:05	ΜΠΛΕ-ΚΟΚΚΙΝΗ	19:15-20:05	ΑΣΠΡΗ (ΜΕΓΑΛΑ)	12:15-13:05	ΚΙΤΡΙΝΗ ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΕΓΑΛΑ)
20:05-20:55	ΜΠΛΕ-ΚΟΚΚΙΝΗ	20:05-20:55	ΚΙΤΡΙΝΗ ΠΡΑΣΙΝΗ (ΜΕΓΑΛΑ)	20:05-20:55	ΜΠΛΕ-ΚΟΚΚΙΝΗ	13:05-13:50	ΑΣΠΡΗ (ΜΕΓΑΛΑ)
20:55-21:50	ΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ -ΜΑΥΡΗ	20:55-21:50	ΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ -ΜΑΥΡΗ	20:55-21:50	ΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ-ΜΑΥΡΗ		

ΣΤΙΒΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2015-2016

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
17:15-18:00	2009-2008	2011-2010	2009-2008	2011-2010	2009-2008	09.00-10.00	2005-2004
18:00-19:00	2007-2006	2005-2004	2007-2006	2005-2004	2007-2006	10.00-11.00	2011-2010
19:00-20:00	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ	11:00-12:00	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΤΕΦΑΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2015 – 2016
Δ.Ε. ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΩΡΕΣ
16:00-17:15	2009	2008	2010	2009	2010	2007	10:00-11:15
17:15-18:30	2007-08	2007	2007-08	2008	2008	2006	11:15-12:30
18:30-19:45	2005	2006	2005	2006	2007	2005	12:30-13:45
19:45-21:00	2004		2004		2004		

2004-2005 ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

2006-2010 ΓΗΠΕΔΟ 5Χ5

ΑΘΛΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2015-2016

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00 & 10:00-11:00 **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**	10:00-12:00 **ΒΑΡΗ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**	09:00-10:00 & 10:00-11:00 **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**	10:00-12:00 **ΒΑΡΗ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**	09:00-10:00 & 10:00-11:00 **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**
11:00-12:00 & 12:00-13:00 **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**		11:00-12:00 & 12:00-13:00 **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**		11:00-12:00 & 12:00-13:00 **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**
16:30-17:15 & 17:15-18:00 18:30- 19.30 (Κάντζα) **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**	17:00-20:00 **ΒΑΡΗ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**	16:30-17:15 & 17:15-18:00 18:30- 19.30 (Κάντζα) **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**	17:00-20:00 **ΒΑΡΗ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**	16:30-17:15 & 17:15-18:00 18:30- 19.30 (Κάντζα) **ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

*** ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ PILATES ΚΑΙ ZUMBA**