



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2023 - 2024 από 4/9/2023

ΣΕΒΑΣΤΟΥΠΟΛΕΩΣ 67

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		
09:00 - 13:00	ΠΡΩΪΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ PERSONAL TRAINING ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ								
16:00 - 17:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 3				ΡΥΘΜΙΚΗ 3	09:30 - 10:30			
17:00 - 18:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 1	ΑΜΕΑ	ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 1	ΡΥΘΜΙΚΗ 1	10:00 - 11:00	ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 3		
18:00 - 19:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	18:15 19:15 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 2	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	18:15 19:15 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 2	ΡΥΘΜΙΚΗ 2	11:00 - 12:00	ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 1		
19:00 - 20:00	ΡΥΘΜΙΚΗ 2-2	19:15 - 20:15 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 3	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	19:15 - 20:15 ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 3	ΡΥΘΜΙΚΗ 2-2	12:00- 13:00	ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 2		
17:00-21:00	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ PERSONAL TRAINING	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ PERSONAL TRAINING	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ PERSONAL TRAINING	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ PERSONAL TRAINING	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ PERSONAL TRAINING	13:00 - 14:00	ΑΜΕΑ		
						15:30 - 17:00			

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 1: ΖΩΝΕΣ ΑΣΠΡΗ - ΚΙΤΡΙΝΗ νήπια-α΄

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 2: ΖΩΝΕΣ ΑΣΠΡΗ - ΚΙΤΡΙΝΗ β΄-γ΄-δ΄

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 3: ΖΩΝΕΣ ΠΡΑΣΙΝΗ-ΚΟΚΚΙΝΗ γ΄-δ΄-ε΄

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ 4: ΖΩΝΕΣ ΚΟΚΚΙΝΗ-ΜΑΥΡΗ ε΄-στ΄ & γυμνάσιο

ΡΥΘΜΙΚΗ 1: χρον. γεννήσεως 2018-19

ΡΥΘΜΙΚΗ 2: χρον. γεννήσεως 2015-16-17

ΡΥΘΜΙΚΗ 3: χρον. γεννήσεως 2012-13-14-15



πληροφορίες 6946614412

ΔΕΥΤΕΡΑ εως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:30 - 21:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 14:00



www.apsampelokipoi.gr



facebook ΑΠΣ "Οι Αμπελόκηποι"