

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΝ. ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2021-2022

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00-11.00	<i>Pilates:</i> ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. Κλασ. Αθλητισμός (Στίβος) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	<i>Pilates</i> ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. Προπόνηση Volley (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	<i>Pilates</i> ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. Κλασ. Αθλητισμός (Στίβος) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	<i>Pilates</i> ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. Προπόνηση Basket (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	<i>Pilates</i> ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. Προπόνηση Ποδόσφαιρο (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.
11.00-12.00	Κλασ. Αθλητισμός (Στίβος) ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ.	Προπόνηση Volley (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Κλασ. Αθλητισμός (Στίβος) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Προπόνηση Basket (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Προπόνηση Ποδόσφαιρο (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.
12.00-13.00	TRX – Total Bars ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Προπόνηση Volley (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	ABS Hips ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ. ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Προπόνηση Basket (Γήπεδο) ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Body Sculpt ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ.
13.00-14.00	Dance Aerobic ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Stretching ΜΠΙΜΠΙΚΟΥ Κ.	Παραδοσιακοί & Λαϊκοί Χοροί ΑΣΠΡΑΔΑΚΗΣ ΣΤ.	Προπόνηση Water Polo (Κολυμβητήριο)	Work Out Fitness ΜΠΙΜΠΙΚΟΥ Κ.
14.00-15.00	Μυϊκή Ενδυνάμωση ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ.	Barre à terre ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ.	Ευρωπαϊκοί Χοροί ΛΟΥΚΑΙΤΟΥ ΕΛ.	Προπόνηση Κολύμβησης (Κολυμβητήριο)	Ρυθμός & Αυτοσχεδιασμός στο χώρο και στο χρόνο - Σύγχρονος Χορός ΜΠΙΜΠΙΚΟΥ Κ.