|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ  ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ Ε.Μ.Π.  2019 - 2020 | | | | | |
| **ΩΡΕΣ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **09:00 – 10:00** |  |  |  |  |  |
| **10:00 – 11:00** |  |  |  |  |  |
| **11:00 – 12:00** |  | BASKET | BASKET | BASKET |  |
| **12:00 – 13:00** |  | BASKET | BASKET | BASKET |  |
| **13:00 – 14:00** | VOLLEY | BASKET | BASKET | BASKET | VOLLEY |
| **14:00 – 15:00** | VOLLEY | BASKET | BASKET | BASKET | VOLLEY |
| **15:00 – 16:00** | BRAZILIAN JIU JITSU  SHOTOKAN KARATE  AIKIDO | KICK BOXING  FUTSAL | BASKET ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ | BRAZILIAN JIU JITSU  SHOTOKAN KARATE  KICK BOXING  AIKIDO | VOLLEY  ***ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ*** |
| **16:00 – 17:00** | BRAZILIAN JIU JITSU  SHOTOKAN KARATE  AIKIDO | KICK BOXING  FUTSAL | BASKET ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ | BRAZILIAN JIU JITSU  SHOTOKAN KARATE  KICK BOXING  AIKIDO | FUTSAL |
| **17:00 – 17:30** |  |  |  |  |  |

***ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΤΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΛΗΘΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ***