# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟΥ 2024-2025

**ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ (ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ 30) Τηλ. 2109641298, 2108943800**

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | | | ΤΡΙΤΗ | | | ΤΕΤΑΡΤΗ | | | ΠΕΜΠΤΗ | | | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | | | ΩΡΕΣ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | |
| 8.00 - 8.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 8.00 - 8.30 |
| 08:30 - 9.00 | 08:30-09:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | 08:30-09:30 TOTAL BODY | | 08:30-09:30 ΘΕΡΑΠΕΥΤ. ΓΥΜΝ | 08:30-09:30 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | | 08:30-09:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | 08:30-09:30 TOTAL BODY | | 08:30-09:30 ΘΕΡΑΠΕΥΤ. ΓΥΜΝ | 08:30-09:30 TOTAL BODY | | 08:30-09:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | 08:30-09:30 TOTAL BODY | | 9.00 - 9.30 |
| 9.00-09:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 9.30-10.00 |
| 09:30-10:00 | 09:30-10:30 PILATES | 09:30-10:30 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝ. | | 09:30-10:30 PILATES | 09:30-10:30 BODY SHAPE | | 09:30-10:30 PILATES | 09:30-10:30 ΘΕΡΑΠΕΥΤ. ΓΥΜΝ | | 09:30-10:30 PILATES | 09:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | | 09:30-10:30 PILATES | 09:30-10:30 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝ | | 10.00-10.30 |
| 10:00-10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 10.30-11.00 |
| 10:30-11:00 | 10:30-11:30 BODY SHAPE | 10:30-11:30 BOOTY BARRE | | 10:30-11:30 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ | 10:30-11:30 STRETCHING | | 10:30-11:30 BODY SHAPE | 10:30-11:30 BOOTY BARRE | | 10:30-11:30 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ | 10:30-11:30 DYNAMIC AEROBIC | | 10:30-11:30 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜ. | 10:30-11:30 DYNAMIC AEROBIC | | 11.00-11.30 |
| 11.00-11.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 11.30-12.00 |
| 11.30-12.00 | 11:30-12:30 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ | 11:30-12:30 HIPS +ABS | | 11:30-12:30 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ | 11:30-12:30 DYNAMIC AEROBIC | | 11:30-12:30 ΠΑΡΑΔΟΣ . ΧΟΡΟΙ | 11:30-12:30 STRETCHING | | 11:30-12:30 ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΟΙ | 11:30-12:30 BODY SHAPE | | 11:30-12:30 BODY SHAPE | 11:30-12:30 STRETCHING | | 12.00-12.30 |
| 12.00-12.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 12.30-13.00 |
| 12:30-13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00-13.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 13.00-13.30 |
| 13.30-14.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 13.30-14.00 |
| 14.00-14.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 14.00-14.30 |
| 14.30-15.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 14.30-15.00 |
| 15.00-15.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 15.00-15.30 |
| 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 15.30-16.00 |
| 16.00-16.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 16.00-16.30 |
| 16.30-17.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 16.30-17.00 |
| 17.00-17.30 | 17:00-18:00 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝ. | 17:00-19:00 ΜΠΑΛΕΤΟ | | 17:00-18:00 HIPS +ABS | 17:00-18:30 ΧΟΡΟΣ + ΚΙΝΗΣΗ παιδ. | | 17:00-18:00 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝ. | 17:00-19:00 ΜΠΑΛΕΤΟ | | 17:00-18:00 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝ | 17:00-18:30 ΧΟΡΟΣ + ΚΙΝΗΣΗ παιδ. | | 17:00-18:00 BODY SHAPE | | | 17.00-17.30 |
| 17.30-18.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17.30-18.00 |
| 18.00-18.30 | 18.00 - 19.00 HIPS +ABS | | | 18:00-19:00 ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ | | | 18:00-19:00 ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ | | | 18:00-19:00 HIPS+ABS | | | 18:00-19:00 ΚΥΚΛΙΚΗ | | | 18.00-18.30 |
| 18.30-19.00 | | | | | 18:30-21:30 ΜΠΑΛΕΤΟ | | | | | | 18:30-21:30 ΜΠΑΛΕΤΟ | | | | | 18.30-19.00 |
| 19.00-19.30 | 19.00 -20.00 PILATES | 19.00 -20.00 TOTAL BODY | | 19.00 -20.00 PILATES | | | 19:00-20:00 ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ | 19:00-20:00 PILATES | | 19.00 -20.00 PILATES | | | 19:00-20:00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜ. | | | 19.00-19.30 |
| 19.30-20.00 | | | | | | | | | | | | | | 19:30-20:30 PILATES | | 19.30-20.00 |
| 20.00-20.30 | 20:00-21:00 CROSS FIT | 20:00-21:00 HIIT(ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ) 21:00-22:00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜ. | | 20:00-21:00 BODY SHAPE | | | 20:00-21:00 CROSS FIT | 20:00-21:00 HIIT(ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ) | | 20.00 -21.00 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜ. | | | 20:00-21:00 ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ | | | 20.00-20.30 |
| 20.30-21.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 20.30-21.00 |
| 21.00-21.30 | 21:00-22:00 STRETCHING | | | 21:00-22:00 STRETCHING | | | 21:00-22:00 STRETCHING | 21.00 -22.00 DYNAMIC AEROBIC | | 21:00-22:00 STRETCHING | | | 21:00-22:00 ΠΑΡΑΔ. ΧΟΡΟΙ | | | 21.00-21.30 |
| 21.30-22.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 21.30-22.00 |
| 22.00-22.30 | | | | | | | | | | | | | | | | 22.00-22.30 |
| 22.30-23.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 22.30-23.00 |
| | ΔΕΥΤΕΡΑ | | | ΤΡΙΤΗ | | | ΤΕΤΑΡΤΗ | | | ΠΕΜΠΤΗ | | | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | | | |
| ΩΡΕΣ | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | *ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ* | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | | *ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ* | *ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ* | | ΩΡΕΣ |