|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Γραφείο Φυσικής Αγωγής**  **Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2022-23**  **Αίθουσα γυμναστικής** | | | |
|  | **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΧΩΡΟΣ-ΑΙΘΟΥΣΑ** |
| 1 | Ορθοσωμική Γυμναστική-Pilates |  | 11:00-12:30 |  | 11:00-12:30 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 2 | Ενδυνάμωση Κοιλιακών – Ραχιαίων - Ποδιών |  |  | 11:00-12:30 |  | 11:00-12:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 3 | Karate | 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 4 | Yoga | 14:30-15:30 |  |  |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 5 | Judo |  |  | 16:00-17:15 |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 6 | Μυϊκή Ενδυνάμωση - Βάρη | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 |  | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 7 | Kολύμβηση | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | Εθνικό Κολυμβητήριο |

