|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Γραφείο Φυσικής Αγωγής**  **Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2018-19** | | | |
|  | **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΧΩΡΟΣ-ΑΙΘΟΥΣΑ** |
| 1 | Ορθοσωμική Γυμναστική-Aerobic-Pilates | 16:30-18:00 |  | 15:30-17:00 |  | 16:30-18:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 2 | Πετοσφαίριση |  |  | 12:30-14:30 | 12:30-14:30 |  | Κλειστό γυμναστήριο ΠΑ.ΜΑΚ |
| 3 | Καλαθοσφαίριση | 10:00-16:30 | 10:00-17:00 | 10:00-12:30  14:30-16:00 | 10:00-12:30  14:30-17:00 | 10:00-17:00 | Κλειστό γυμναστήριο ΠΑ.ΜΑΚ |
| 4 | Γενική γυμναστική |  | 12:00-13:30 |  |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 5 | Ενδυνάμωση Κοιλιακών - Ποδιών |  |  |  | 12:00-13:30 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 6 | Body Weight Training | 18:00-19:00 |  | 18:00-19:00 |  | 18:00-19:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 7 | Karate | 19:00-21:00 | 17:30-19:30 |  | 17:30-19:30 | 19:00-21:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 8 | Latin Χοροί - American & International |  |  |  | 19:30-21:00 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 9 | Argentine Tango |  | 13:30-15:00 |  |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 10 | Μυϊκή Ενδυνάμωση - Βάρη | 10:00-15:00  15:00-21:00 | 10:00-15:00  15:00-21:00 | 10:00-15:00  15:00-21:00 | 10:00-15:00  15:00-21:00 | 10:00-15:00  15:00-21:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 11 | Σύγχρονος χορός |  | 16:30-17:30 |  | 16:30-17:30 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 12 | Κλασσικό μπαλέτο |  | 15:00-16:00 |  | 15:00-16:00 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 13 | Hip – Hop |  |  | 19:30-21:00 |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 14 | Capoeira Angola |  | 19:30-21:00 |  |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 15 | Kολύμβηση | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 | Εθνικό Κολυμβητήριο |

