|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Γραφείο Φυσικής Αγωγής**  **Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2019-20** | | | |
|  | **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΧΩΡΟΣ-ΑΙΘΟΥΣΑ** |
| 1 | Ορθοσωμική Γυμναστική-Aerobic-Pilates | 17:00-18:30 |  | 16:30-18:00 |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 2 | Πετοσφαίριση |  | 11:00-13:00 | 11:00-13:00 |  |  | Κλειστό γυμναστήριο ΠΑ.ΜΑΚ |
| 3 | Καλαθοσφαίριση | 10:00-16:30 | 13:00-17:00 | 13:00-16:30 | 10:00-17:00 | 10:00-17:00 | Κλειστό γυμναστήριο ΠΑ.ΜΑΚ |
| 4 | Γενική γυμναστική |  |  |  |  | 11:30-13:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 5 | Ενδυνάμωση Κοιλιακών - Ποδιών | 11:30-13:00 |  |  |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 6 | Karate | 19:00-21:00 | 17:30-19:30 |  | 17:30-19:30 | 18:00-20:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 7 | Yoga |  |  | 19:30-20:30 |  |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 8 | Latin Χοροί - American & International |  |  |  | 19:30-21:00 |  | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 9 | Argentine Tango |  | 13:30-15:00 | 18:00-19:30 |  |  | 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 | Capoeira Angola |  | 19:30-21:00 |  |  | 20:00-21:00 | Αιθ. Γυμναστικής ΠΑ.ΜΑΚ |
| 12 | Kολύμβηση | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 | 10:00-14:00 | Εθνικό Κολυμβητήριο |

