

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΕΡΟΒΙΚΕΣ 2026 – 2027

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ: 01/09/2026 -31/05/2027

ΑΕΡ01: ΑΕΡΟΒΙΚΗ & ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ Α΄ ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ 2026 - 2027

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	ΌΡΓΑΝΑ (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		CROSS TRAINING (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		ΌΡΓΑΝΑ (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)
10:00-11:00	PILATES TOTAL BODY I (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		PILATES ARMS/ABS (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		PILATES LEGS/ABS (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)
11:00-12:00	PILATES TOTAL BODY II (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		PILATES PROPS (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)		CROSS TRAINING (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)
16:00 – 17:00	ΌΡΓΑΝΑ (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)	HIPS & APS (ΠΟΜΟΝΗΣ)		ΌΡΓΑΝΑ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΠΟΜΟΝΗΣ)	ΌΡΓΑΝΑ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ)
17:00 – 18:00	PILATES PROPS (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)	POWER PILATES (ΠΟΜΟΝΗΣ)		BODY SHAPE (ΠΟΜΟΝΗΣ)	FULL BODY – CARDIO (ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ)
18:00 – 19:00	CROSS FUNCTIONAL (ΚΑΡΚΑΛΟΥ)	TOTAL BODY (ΠΟΜΟΝΗΣ)		DYNAMIC PILATES (ΠΟΜΟΝΗΣ)	CROSSFIT (ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ)

Εξαιρείται το ωράριο της Πέμπτης το οποίο διαμορφώνεται ως εξής: 16:15 – 17:15, 17:15 – 18:15 & 18:15 – 19:15

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΚΑΡΚΑΛΟΥ ΣΟΦΙΑ- ΠΟΜΟΝΗΣ ΤΑΣΟΣ-ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

ΚΤΙΡΙΟ	ΤΜΗΜΑ-ΗΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Β΄ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	ΑΕΡ02: ΔΕΥΤΕΡΑ (Pilates) ΤΡΙΤΗ (Total Body) ΠΕΜΠΤΗ (Total Body)	19:00 - 20:00	ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ	ΑΕΡ03: ΔΕΥΤΕΡΑ (Pilates) ΤΡΙΤΗ (Pilates) ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Pilates)	20:00 - 21:00 20:00 - 21:00 19:00 - 20:00	ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΓΙΩΤΑ
	ΑΕΡ05: ΔΕΥΤΕΡΑ (Pilates) ΠΕΜΠΤΗ (Pilates) ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Pilates)	10:00 - 11:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	
ΚΑΠΗ ΓΕΡΟΒΟΥΝΟΥ (ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ 81)	ΑΕΡ04: ΔΕΥΤΕΡΑ (Pilates, functional)	19:15 - 20:00	ΚΑΡΚΑΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ (Λ. ΦΥΛΗΣ 107)	ΤΕΤΑΡΤΗ (Pilates, functional) ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Pilates, functional)	18:45 - 19:30 12:15 - 13:00	