

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΟΑΠΠΑ 2014-2015

|             | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                   | ΤΡΙΤΗ                                                                                                         | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                   | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                       | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9:00-10:00  | TOTAL BODY<br>ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη)               | ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΓΥΝΑΙΚΩΝ<br>ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη)<br><br>ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ<br>ΗΛΙΚΙΑ<br>ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ | TOTAL BODY<br>ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη)               | ΓΕΝΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΓΥΝΑΙΚΩΝ<br>ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη)<br>ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ<br>ΗΛΙΚΙΑ<br>ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ | TOTAL BODY<br>ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη)                 |
| 10:00-11:00 | TOTAL BODY<br>ΚΑΒΟΥΡΙ<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη) | 10:30-11:30<br>ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ<br>ΗΛΙΚΙΑ<br>(Πνευματική Εστία,<br>Ζεφύρου 2, Βούλα)                            | TOTAL BODY<br>ΚΑΒΟΥΡΙ<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη) | 10:30-11:30<br>ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ<br>ΗΛΙΚΙΑ<br>(Πνευματική Εστία,<br>Ζεφύρου 2, Βούλα)                           | TOTAL BODY<br>ΚΑΒΟΥΡΙ<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)   |
| 11:00-12:00 |                                                           |                                                                                                               |                                                           |                                                                                                              | ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ<br>ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΗΛΑΔΕΖΑ<br>(Αρετής 12, Βάρη) |
| 15:00-16:00 |                                                           |                                                                                                               |                                                           |                                                                                                              |                                                             |
| 16:00-17:00 |                                                           |                                                                                                               |                                                           |                                                                                                              |                                                             |
| 17:00-18:00 | PILATES<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)               |                                                                                                               | PILATES<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)               |                                                                                                              | PILATES<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)                 |
| 18:00-19:00 | PILATES ΚΑΒΟΥΡΙ<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)       |                                                                                                               | PILATES ΚΑΒΟΥΡΙ<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)       |                                                                                                              | PILATES<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)                 |
| 19:00-20:00 | TOTAL BODY<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)            |                                                                                                               | TOTAL BODY<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)            |                                                                                                              | TOTAL BODY<br>(Αγ. Γεωργίου 2,<br>Βουλιαγμένη)              |
| 20:30-21:30 |                                                           |                                                                                                               |                                                           |                                                                                                              |                                                             |

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΟΑΠΠΑ 2014-2015

|             | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                             | ΤΡΙΤΗ                                                                                                 | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                              | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00-10:00  | ΕΝΗΛΙΚΕΣ (08.30-9.30)<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα) | ΚΑΒΟΥΡΙ<br>TENIS CLUB<br>(Λητούς & Ακτής 1, Καβούρι)                                                  | ΕΝΗΛΙΚΕΣ (08.30-9.30)<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)                                  | ΚΑΒΟΥΡΙ<br>TENIS CLUB<br>(Λητούς & Ακτής 1, Καβούρι)                                                  |                                                                                                      |
| 10:00-11:00 | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)              | ΚΑΒΟΥΡΙ<br>TENIS CLUB<br>(Λητούς & Ακτής 1, Καβούρι)                                                  | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)                                               | ΚΑΒΟΥΡΙ<br>TENIS CLUB<br>(Λητούς & Ακτής 1, Καβούρι)                                                  |                                                                                                      |
| 16:00-17:00 | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                          | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                            |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                      |
| 17:00-18:00 | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                          | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                            | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                           | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                            | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                           |
| 18:00-19:00 | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                          | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>Αθλητικό Κέντρο Βάρης<br>(Μουτούση 1, Βάρη)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)  | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)  | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>Αθλητικό Κέντρο Βάρης<br>(Μουτούση 1, Βάρη)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)  | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)  |
| 19:00-20:00 | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                          | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Αθλητικό Κέντρο Βάρης<br>(Μουτούση 1, Βάρη)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη) | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη) | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Αθλητικό Κέντρο Βάρης<br>(Μουτούση 1, Βάρη)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη) | ΕΝΗΛΙΚΕΣ<br>Ανοικτό Γήπεδο<br>(Βασιλέως Παύλου, Βούλα)<br>ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη) |
| 20:00-21:00 | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                          | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                            | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                           | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                            | ΠΑΙΔΙΚΟ<br>(Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη)                                                           |

Η ΣΥΝΤΑΞΑΣΑ  
ΚΥΡΙΑΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΠΕ10 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ