

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΩΣ 11 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ!

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ												
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: small;"> <p>ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ</p> <p>ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ</p> <p>ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΝΘΡΩΠΗΝΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ</p> </div> </div> <p style="font-size: large; font-weight: bold; margin-top: 20px;">Δ.Α.Π.Κ.Η</p> <p style="text-align: center;">ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 15%; font-weight: bold;">ΑΠΟ:</td> <td>10/08/2020</td> </tr> <tr> <td style="font-weight: bold;">ΕΩΣ:</td> <td>11/09/2020</td> </tr> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;"> Ώρες λειτουργίας: ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΔΕΥΤ-ΠΑΡΑ: 8:00-10:30 ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00-17:00 Τηλ: 2810215080 Fax: 2810215090 </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center; font-weight: normal;">ΕΝΤΑΣΗ</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">*</td> <td>ΧΑΜΗΛΗ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">**</td> <td>ΜΕΤΡΙΑ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">***</td> <td>ΥΨΗΛΗ</td> </tr> </table>	ΑΠΟ:	10/08/2020	ΕΩΣ:	11/09/2020	ΕΝΤΑΣΗ		*	ΧΑΜΗΛΗ	**	ΜΕΤΡΙΑ	***	ΥΨΗΛΗ	08:45-09:30* ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	08:45- 09:30*(*) ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	08:45-09:30* ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	08:45- 09:30*(*) ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	08:45-09:40*
	ΑΠΟ:	10/08/2020															
	ΕΩΣ:	11/09/2020															
	ΕΝΤΑΣΗ																
	*	ΧΑΜΗΛΗ															
**	ΜΕΤΡΙΑ																
***	ΥΨΗΛΗ																
	09:45-10:30** 	09:45-10:30*** 	09:45-10:30*** 	09:45-10:30*** 	09:50-10:30*** 												
	17:30-18:30*** 	17:30-18:30*** 	17:30-18:30*** 	17:30-18:30*** DANCE AEROBIC	17:30-18:30*** 												
	18:45-19:30*** DANCE AEROBIC	18:45-19:30*** FUNCTIONAL	18:45-19:30*** 	18:45-19:30*** 	18:45-19:30*** TABATA TRAINING												
	19:45-20:30*** 	19:45 - 20:30 ** TABATA TRAINING	19:45 - 20:30 ** 		19:45 - 20:30 ** 												