01-31 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΑΠΟ:	01-03-2023
ΕΩΣ:	31-03-2023

Ώρες λειτουργιάς ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ:
ΔΕΥΤ-ΠΑΡ:08:15-22:15
ΣΑΒΒΑΤΟ:09:00-17:00
ΤΗΛ: 2810264560
FAX:2810264573
www.aahaeota.gr

ΕΝΤΑΣΗ

*	ΧΑΜΗΛΗ
**	ΜΕΣΑΙΑ
***	ΥΨΗΛΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:45 * ΙΜΑΝΤΕΣ	09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
	10:00-10:45 ** HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING		10:00-10:45 ** HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING		
10:30-11:15* 55+ FITNESS		10:30-11:15* 55+ FITNESS		10:30-11:15* 55+ FITNESS	
18:00-18:45*** yoga for all	18:00-18:45*** HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	17:30-18:20*** pilates	18:00-18:45*** HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	17:30-18:20*** pilates	
18:50-19:40** ZOUMBA DANCE FITNESS	19:00-19:45*** METCON	18:30-19:20*** FUNCTIONAL TRAINING	19:00-19:45*** METCON	18:30-19:20*** BODYPUMP	