01-19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

Ώρες λειτουργιάς ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ:
ΔΕΥΤ-ΠΑΡ:08:00-22:30
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 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-09:45 * ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
	10:30-11:15* 55+ FITNESS		10:30-11:15* 55+ FITNESS	10:30-11:15* 55+ FITNESS	
18:00-18:45*** pilates	18:00-18:45*** ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	18:00-18:45*** pilates	18:00-18:45*** ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	18:00-18:45*** pilates	
19:00-19:45*** HIIT	19:00-19:45*** HIIT	19:00-19:45*** HIIT	19:00-19:45*** HIIT		