

ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

1) ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΜΙΑΣ(ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑQUA, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ)

ΗΜΕΡΕΣ:	ΤΜΗΜΑ1 (AQUA)	ΤΜΗΜΑ2 (AQUA)	ΤΜΗΜΑ3 (AQUA)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 1	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 2	ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ
ΔΕΥΤΕΡΑ:	9:00-10:00		10:00-11:00	11:00-12:00			
ΤΡΙΤΗ:		9:00-10:00		10:00-11:00	11:00-12:00	16:00-17:00	17:00-18:00
ΤΕΤΑΡΤΗ:	9:00-10:00		10:00-11:00		11:00-12:00		
ΠΕΜΠΤΗ:	9:00-10:00	10:00-11:00		11:00-12:00		16:00-17:00	17:00-18:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		9:00-10:00	10:00-11:00		11:00-12:00	16:00-17:00	16:00-17:00

- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΕΙΟ: ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ TOTAL BODY CARDIO PILATES MAT , ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΗΜΕΡΕΣ	ΤΜΗΜΑ 1 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT	ΤΜΗΜΑ 2 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ			11:00-12:00
ΤΡΙΤΗ	9:00-10:00	10:00-11:00	
ΤΕΤΑΡΤΗ			11:00-12:00
ΠΕΜΠΤΗ	9:00-10:00	10:00-11:00	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	9:00-10:00		11:00-12:00

- ΤΟ 6^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ (ΚΑΒΑΦΗ 30 Ν.ΑΜΠΛΙΑΝΗ):

ΗΜΕΡΕΣ:	ΤΜΗΜΑ1 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT	ΤΜΗΜΑ2 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT
ΔΕΥΤΕΡΑ:	17:00-18:00	18:00-19:00
ΤΕΤΑΡΤΗ:	17:00-18:00	18:00-19:00
ΠΕΜΠΤΗ:	17:00-18:00	18:00-19:00

**ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» &
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ**

➤ **4^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ [ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ – ΠΑΡΔΑΛΗ ΓΑΛΑΝΕΙΚΑ]**

ΗΜΕΡΕΣ:	ΤΜΗΜΑ1 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT	ΤΜΗΜΑ2 TOTAL BODY CARDIO RILATES MAT
ΔΕΥΤΕΡΑ:	16:00-17:00	
ΤΡΙΤΗ:	17:00-18:00	18:00-19:00
ΠΕΜΠΤΗ:	17:00-18:00	18:00-19:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:		16:00-17:00

➤ **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΓΑΛΑΝΕΪΚΑ**

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	
ΔΕΥΤΕΡΑ:	10:00-11:00
ΤΕΤΑΡΤΗ:	10:00-11:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:	10:00-11:00

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ

ΜΟΣΧΟΧΩΡΙ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 11:30-12:30

ΠΕΜΠΤΗ: 11:30-12:30

ΥΠΑΤΗ

ΤΡΙΤΗ: 16:00-17:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00-17:00

ΚΟΜΜΑ

ΤΡΙΤΗ: 16:00-17:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 17:00-18:00

ΡΟΔΙΤΣΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 9.45-10-45

ΤΕΤΑΡΤΗ: 9.45-10-45

ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

2) ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

1^ο & 2^ο ΚΑΠΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ: 09:00-10:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09:00-10:00

3^ο ΚΑΠΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 09:00-10:00

ΠΕΜΠΤΗ: 09:00-10:00

4^ο ΚΑΠΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 10:00-11:00

ΠΕΜΠΤΗ: 10:00-11:00

ΡΑΧΟΥΤΕΙΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ

ΤΡΙΤΗ: 10:00-11:00

ΠΕΜΠΤΗ: 10:00-11:00

3) ΑΣΚΗΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

ΚΔΑΠ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΔΗΜΟΥ ΛΑΜΙΕΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ: 18:00-21:00

ΤΡΙΤΗ: 18:00-21:00

ΠΕΜΠΤΗ 15:00-18:00

4) ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΕΙΟ

ΤΡΙΤΗ 11:00-12:00

ΠΕΜΠΤΗ 11:00-12:00

ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

5) ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

➤ ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΔΗΜΟΥ ΛΑΜΙΕΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09:00-12:00

➤ ΚΔΑΠ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ «ΑΓΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ»

ΔΕΥΤΕΡΑ: 16:00-16:45 - ΤΕΤΑΡΤΗ: 19:30-20:15---ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16:00-16:45

6) ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (9-12 ΧΡ.)

➤ 4^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00

➤ 5^ο ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00

➤ ΚΔΑΠ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ «ΑΓΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ»

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
ΤΡΙΤΗ	16:00-16:45	19:30-20:15
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:45-17:30	20:15-21:00
ΠΕΜΠΤΗ	16:45-17:30	20:15-21:00

ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

--	--	--

7) ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

➤ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

ΗΜΕΡΕΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
ΤΡΙΤΗ	11:00-12:00	17:00-18:00
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:00-12:00	
ΠΕΜΠΤΗ		17:00-18:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11:00-12:00	17:00-18:00

8) ΑΣΚΗΣΗ & ΝΕΟΙ

➤ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΚΑΜΑΡΙΤΣΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ Σ.Ε.Φ.Α.Α,
ΤΗ ΣΧΟΛΗ ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ, ΤΙΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΛΠ

ΗΜΕΡΕΣ	ΤΜΗΜΑ 1	ΤΜΗΜΑ 2
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	20:00 -21:00
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	20:00 -21:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00	20:00 -21:00

➤ ΕΣΤΙΑ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ
«ΟΣΙΟΣ ΒΗΣΣΑΡΙΩΝ Ο ΑΓΑΘΩΝΙΤΗΣ»

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00
ΤΡΙΤΗ	18:45-19:45
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00