ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ PILATES ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025-2026
ΑΙΘΟΥΣΑ PILATES REFORMER (ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 25)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
9.00-10.00		R6		R6	
10.00-11.00		R8		R8	R9
11.00-12.00	R2	R10	R2	R10	R1
12.00-13.00	R4	R12	R4	R12	R3
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17.00-18.00		R18		R18	
18.00-19.00		R20		R20	
19.00-20.00	R14	R22	R14	R22	R5
20.00-21.00	R16	R24	R16	R24	R7

Τα τμήματα με μονό αριθμό αθλούνται μία φορά & αυτά με ζυγό δύο φορές την εβδομάδα

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ YOGA-PILATES ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025-2026
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
8.30-9.30	Pilates (1)	Pilates (4)	Pilates (1)	Pilates (4)	Pilates (1)
9.30-10.30	Yoga (1)	Pilates (5)	Yoga (1)	Pilates (5)	Yoga (1)
10.30-11.30	Pilates (2)	Pilates (6)	Pilates (2)	Pilates (6)	Pilates (2)
11.30-12.30	Pilates (3)		Pilates (3)		Pilates (3)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17.00-18.00	Pilates (7)		Pilates (7)		Pilates (7)
18.00-19.00	Yoga (2)	Pilates (11)	Yoga (2)	Pilates (11)	Yoga (2)
19.00-20.00	Pilates (8)	Pilates (12)	Pilates (8)	Pilates (12)	Pilates (8)
20.00-21.00	Pilates (9)	Pilates (13)	Pilates (9)	Pilates (13)	Pilates (9)
21.00-22.00	Pilates (10)	Pilates (14)	Pilates (10)	Pilates (14)	Pilates (10)

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ PILATES ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025-2026
ΑΙΘΟΥΣΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
8.30-9.30	**Pilates (15)**		**Pilates (15)**		**Pilates (15)**
9.30-10.30	**Pilates (16)**		**Pilates (16)**		**Pilates (16)**
10.30-11.30	**Pilates (17)**		**Pilates (17)**		**Pilates (17)**

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ PILATES ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025-2026
ΑΙΘΟΥΣΑ PILATES (ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 25)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΗ ΖΩΝΗ					
9.00-10.00	**PILATES 18**		**PILATES 18**		**PILATES 18**
10.00-11.00	**PILATES 19**		**PILATES 19**		**PILATES 19**
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ					
17.00-18.00	**PILATES 20**		**PILATES 20**		**PILATES 20**
18.00-19.00	**PILATES 21**		**PILATES 21**		**PILATES 21**
19.00-20.00		**PILATES 22**		**PILATES 22**	
20.00-21.00		**PILATES 23**		**PILATES 23**	
21.00-22.00	**PILATES 24**		**PILATES 24**		**PILATES 24**