

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 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 |

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

| ΗΜΕΡΕΣ | ΤΜΗΜΑ 1 TOTAL BODY CARDIO PILATES, AEROBIC | ΤΜΗΜΑ 2 TOTAL BODY CARDIO PILATES ,AEROBIC | 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 PILATES, AEROBIC | ΤΜΗΜΑ2 TOTAL BODY CARDIO PILATES, AEROBIC |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 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 PILATES, AEROBIC | ΤΜΗΜΑ2 TOTAL BODY CARDIO PILATES, AEROBIC |
|------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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 |