

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019-2020

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00-11.00	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Volley (Γήπεδο)</i>	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Basket (Γήπεδο)</i>	<i>Circuit training</i>
11.00-12.00	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Volley (Γήπεδο)</i>	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Basket (Γήπεδο)</i>	<i>Circuit training</i>
12.00-13.00	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Volley (Γήπεδο)</i>	<i>Circuit training</i>	<i>Προπόνηση Basket (Γήπεδο)</i>	<i>Προπόνηση Κολύμβησης(Κολυμβητήριο)</i>
13.00-14.00	<i>Circuit training</i>	<i>Circuit training</i>	<i>Μπαλέτο και Σύγχρονο Χορό</i>	<i>Προπόνηση Basket (Γήπεδο)</i>	<i>Προπόνηση Κολύμβησης(Κολυμβητήριο)</i>
14.00-15.00	<i>Circuit training</i>	<i>Pilates</i>	<i>Μπαλέτο και Σύγχρονο Χορό</i>		<i>Pilates στο Πάρκο, στο Δάσος, στην Παραλία</i>
15.00-16.00	<i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>	<i>Tai chi</i>	<i>Παραδοσιακοί και Λαϊκοί Χοροί</i>	<i>Παραδοσιακοί και Λαϊκοί Χοροί</i>	<i>Μυϊκή Ενδυνάμωση</i>
16.00-17.00	<i>Dance Aerobic</i>	<i>Stretching</i>	<i>Latin Χοροί</i>	<i>Stretching</i>	

Από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής Πανεπιστημιούπολης 1

