

Πρόγραμμα άθλησης : “ΑΘΛΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2026”				
Τόπος διεξαγωγής : Αθλητικό Κέντρο Νεότητας - Γ.Δήμου - Μεταμορφώσεως				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Αλεξάνδρα Σταθοπούλου				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30		08:30-09:30		08:30-09:30
09:30-10:30		09:30-10:30		09:30-10:30
15:00-16:00		15:00-16:00		15:00-16:00
16:00-17:00		16:00-17:00		17:00-18:00
Τόπος διεξαγωγής : Κέντρο Άθλησης και Νεολαίας (Βάκης Παρασκευόπουλος) - Ρήγα Φεραίου - Γλάδστωνος				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Μυρσίνη Κανέλλου				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00
	20:00-21:00	20:00-21:00		20:00-21:00
Τόπος διεξαγωγής : Κάραγατς				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Μυρσίνη Κανέλλου				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	09:00-10:00		09:00-10:00	09:00-10:00
	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
Τόπος διεξαγωγής : Αθλητικό Κέντρο Όλγα Βασδέκη Χαλκηδώνος & Μυτιλήνης, Νέα Ιωνία				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Φωτεινή Δούκα				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00		09:00-10:00		09:00-10:00
10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	
	20:00-21:00		20:00-21:00	20:00-21:00
Τόπος διεξαγωγής : Αγριά				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Αλεξάνδρα Σταθοπούλου				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:30-18:30	17:30-18:30		17:30-18:30	
Πληροφορίες ΠΡΩΙΝΕΣ ώρες : Διεύθυνση Αθλητισμού τηλ. 24210 71770 και 58020				

Πρόγραμμα άθλησης : «Άθληση Ενηλίκων 2026»				
Τόπος διεξαγωγής : Αθλητικό Κέντρο Νεότητας - Γ.Δήμου - Μεταμορφώσεως				
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Αντώνης Γκαραγκάνης				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	09:00-10:00	10:30-11:30	09:00-10:00	
	10:00-11:00	11:30-12:30	10:00-11:00	
	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
Πρόγραμμα άθλησης : «Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία»				
Τόπος διεξαγωγής : ΚΑΠΗ Νέας Ιωνίας (Καισαρείας-Ευφραιμίδου)				
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Ιωάννης Σταματόπουλος				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00-11:00		10:00-11:00		11:00-12:00
Τόπος διεξαγωγής : Κοινωνικό Κέντρου Αγίου Δημητρίου, Νέα Δημοτριάδα				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Ιωάννης Σταματόπουλος				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	09:00-10:00		09:00-10:00	09:00-10:00
	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00
Άσκηση Ενηλίκων & Προετοιμασία ΤΕΦΑΑ				
Τόπος διεξαγωγής : Κολυμβητήριο Ι. Ζηργάνος (ΕΑΚ Βόλου)				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Άννα-Μαρία Αχλαδιώτη				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12:00-13:00	14:00-15:00			14:00-15:00
13:00-14:00	15:00-16:00			15:00-16:00
Άσκηση στην Εφηβική Ηλικία & Προετοιμασία ΤΕΦΑΑ				
Τόπος διεξαγωγής : Κολυμβητήριο Βασίλης Πολύμερος (Νέα Ιωνία)				
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: Μυρσίνη Κανέλλου				
	14:30-15:30		14:30-15:30	14:30-15:30
Πληροφορίες ΠΡΩΙΝΕΣ ώρες : Διεύθυνση Αθλητισμού τηλ. 24210 71770 και 58020				