



ΦΟΡΕΑΣ	ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ				
ΦΟΡΕΑΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ	ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΠΟΛΗ	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	Τ.Κ.	303 00
ΤΑΧ. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	Θ. ΝΟΒΑ 16 - ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΑ	2634038636	FAX	2634021673
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ					
Ιστοσελίδα Φορέα (ηλεκτρονική διεύθυνση ανάρτησης των ΠαγΟ)					
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	ΚΥΡΙΤΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΑ:2634038636 E-MAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:vaskiritsis64@yahoo.gr			

α/α	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ		ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ			ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019-2020						Χ Ω Ρ Ο Σ Α Θ Λ Η Σ Η Σ	
	Πρόγραμμα	Όνοματεπώνυμο Π.Φ.Α.	ΣΥ ΝΟ ΛΟ	ΦΥΛΟ Α / Γ	ΗΛΙ-ΚΙΑ (εύρος)	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
1	ΑΣΚΗΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ	ΚΑΛΤΣΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	8	A Γ	13-20	14:30 15:30	15:30 16:30		14:30 15:30			ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΔΑΠ ΑΜΕΑ -ΔΗΜΟΥ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΝΤΙΔΗΠΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ
	ΑΣΚΗΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ	ΚΑΛΤΣΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ		A Γ	10-25	15:30 16:30	16:30 17:30			14:30 15:30		ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΔΑΠ ΑΜΕΑ -ΔΗΜΟΥ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΜΥΪΚΗΣ



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΔΕΛΤΙΟ 01

														ΑΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
3	ΑΣΚΗΣΗ	ΚΑΛΤΣΑ		A	Γ	23-		17:30		15:30	15:30		ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΔΑΠ	ΜΥΪΚΗ
	ΑΤΟΜΩΝ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ				40		18:30		16:30	16:30		ΑΜΕΑ –ΔΗΜΟΥ	ΑΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
	ΜΕ		9	6	3								ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	
	ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ													
1	ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ	ΜΕΝΤΖΑ		A	K	6-12	14:30		14:30		14:30		2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΗΣΗ
	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΚΟΝΔΗΛΩ					15:30		15:30		15:30		ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΗ
	ΑΠ		14	8	6								ΚΛΕΙΣΤΟ	ΣΗ
													ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΗΣΗ
														ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
2	ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ	ΜΕΝΤΖΑ		A	K	6-12	15:30	15:30		15:00			2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΗΣΗ
	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΚΟΝΔΗΛΩ					16:30	16:30		16:00			ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΗ
	ΑΠ		14	8	6								ΚΛΕΙΣΤΟ	ΣΗ
													ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΗΣΗ
														ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΔΕΛΤΙΟ 01

1	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ	MENTZA	14	A	K	4-6	14:30	14:00	9:00	2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΗΣΗ
	ΗΛΙΚΙΑ	ΚΟΝΔΗΛΩ		4	10		15:30	15:00		10:00	ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ
	ΑπρΗ									ΚΛΕΙΣΤΟ	ΣΗ
										ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΗΣΗ
											ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
1	ΑΘΛΗΣΗ	MENTZA	14	A	Γ	18-	16:30	16:30	15:30	ΚΛΕΙΣΤΟ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
	ΚΑΙ	ΚΟΝΔΗΛΩ		65		17:30	17:30	16:30		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 2 ^{ου}	
	ΓΥΝΑΙΚΑ			14						ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
	ΑΓ										
2	ΑΘΛΗΣΗ	MENTZA	15	A	Γ	18-		17:30	16:30	ΚΛΕΙΣΤΟ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
	ΚΑΙ	ΚΟΝΔΗΛΩ		65		18:30	17:30	17:30		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 2 ^{ου}	
	ΓΥΝΑΙΚΑ			15						ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
	ΑΓ										



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΔΕΛΤΙΟ 01

3	ΑΘΛΗΣΗ	ΔΗΜΑΡΑ	20	A	Γ	18	16:30	16:30	16:30			ΚΛΕΙΣΤΟ	PILATES ΒΑΡΑΚΙΑ ΛΑΣΤΙΧΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ
	ΚΑΙ	ΚΩΝ/ΝΑ		65	17:30	17:30	17:30	ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ					
	ΓΥΝΑΙΚΑ			20				ΑΝΤΙΡΡΙΟΥ					
4	ΑΘΛΗΣΗ	ΔΗΜΑΡΑ	20	A	Γ	18-	16:30	17:30	16:30			ΚΛΕΙΣΤΟ	PILATES
	ΚΑΙ	ΚΩΝ/ΝΑ		65	17:30	18:30	17:30	ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΑΕΡΟΒΙΚ				
	ΓΥΝΑΙΚΑ			20				ΑΝΤΙΡΡΙΟΥ	ΛΑΣΤΙΧΑ ΒΑΡΑΚΙΑ				
5	ΑΘΛΗΣΗ	ΔΗΜΑΡΑ	20	A	Γ	18-	19:00	19:00	18:00			ΚΛΕΙΣΤΟ	PILATES
	ΚΑΙ	ΚΩΝ/ΝΑ		65	20:00	20:00	19:00	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 1 ^{ου}	ΑΕΡΟΒΙΚ				
	ΓΥΝΑΙΚΑ			20				ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΛΑΣΤΙΧΑ ΒΑΡΑΚΙΑ				
	ΑΓ											ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΔΕΛΤΙΟ 01

6	ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΔΗΜΑΡΑ ΚΩΝ/ΝΑ	18	A	Γ	18-	ΤΡΙΤΗ			ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			ΚΛΕΙΣΤΟ	PILATES
	ΑΓ						19:00			19:00			ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 1 ^{ου}	AEROBIC
							20:00			20:00			ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΛΑΣΤΙΧΑ
													ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	ΒΑΡΑΚΙΑ
7	ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΔΗΜΑΡΑ ΚΩΝ/ΝΑ	18	A	Γ	18-	11:00	11:00		11:00			ΠΑΠΑΧΑΡΑΛΑΜΠΕΙΟ	PILATES
	ΑΓ					65	12:00	12:00		12:00			ΚΛΕΙΣΤΟ	AEROBIC
					18								ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΛΑΣΤΙΧΑ
														ΒΑΡΑΚΙΑ



ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΔΕΛΤΙΟ 01

1	ΑΣΚΗΣΗ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΕ	ΔΗΜΑΡΑ ΚΩΝ/ΝΑ	20	A	Γ	18- 55	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	ΠΑΠΑΧΑΡΑΛΑΜΠΕΙΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΠΙΛΑΤΕΣ ΑΕΡΟΒΙC ΛΑΣΤΙΧΑ ΒΑΡΑΚΙΑ
2	ΑΣΚΗΣΗ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΕ	ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗ ΖΩΗ	15	A	Γ	18- 55	20:30 21:30	20:30 21:30	20:30 21:30	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 2 ^{ου} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
3	ΑΣΚΗΣΗ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΕ	ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗ ΖΩΗ	14	A	Γ	18- 55	21:30 22:30	21:30 22:30	21:30 22:30	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 2 ^{ου} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



**ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΑΡΞΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

ΔΕΛΤΙΟ 01

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ

ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ