**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019-2020**

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

 **Από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής Πανεπιστημιούπολης 1**

