

ΤΕΤΑΡΤΗ 25.11.2020 18.00- 18.30	PILATES MAT AND PROPS ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 11.30-12.30	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (PRENATAL PILATES) ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 17.00-17.50	ZUMBA ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 19.00-19.45	CROSS TRAINING ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27.11.2020 18.00- 19.00	YOGA ΝΙΚΗ ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΣΑΒΒΑΤΟ 28.11.2020 10.30-11.00	Ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεις για την μέση μας (Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης) ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΝΑΚΗΣ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΣΑΒΒΑΤΟ 28.11.2020 12.00-13.30	Τρέξε αποδοτικά και χωρίς τραυματισμούς. Τεχνική Τρεξίματος για Αρχάριους και όχι μόνο. ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΔΕΥΤΕΡΑ 30.11.2020 18.00-18.50	PILATES ΜΑΡΙΑ ΜΑΝΤΑΚΑ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΤΡΙΤΗ 1.12.2020 17.00-17.50	ZUMBA ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΤΡΙΤΗ 1.12.2020 18.00-19.00	Γνωρίζω το ολυμπιακό άθλημα του Ταεκβοντό μέσα από το παιχνίδι ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΤΕΤΑΡΤΗ 2.12.2020 18.00- 18.45	PILATES MAT AND PROPS ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (POSTNATAL PILATES)	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη

11.30-12.30	ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ	σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020 17.00-17.50	ZUMBA ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020 19.00-17.45	CROSS TRAINING ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4.12.2020 18.00- 19.00	YOGA ΝΙΚΗ ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 10.30-11.00	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΝΑΚΗΣ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 12.00-13.30	Τρέχω Ασφαλώς Μάθε να τρέχεις νύχτα ή ημέρα με ασφάλεια, σε δρόμο, χώμα, στάδια. ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 18.00-18.30	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ (BADMINTON) ΑΝΕΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ONLINE ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ YouTube: https://youtu.be/RrHELhwYvl4 και στη σελίδα στο Facebook: https://bit.ly/3pT7aHB