

Πρόγραμμα	Κύρια Δραστηριότητα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Τόπος διεξαγωγής
Άθληση στο Βουνό	Πεζοπορία	17:00-21:00		17:00-21:00		17:00 - 21:00	09:00 - 13:00	Ορεινό πάρκο -μονοπάτι- Λόφος Αγίου Παντελεήμονα Φλώρινας
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία	Θεραπευτική γυμναστική	10:00 - 11:00		10:00-11:00		10:00-11:00		Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων [ΚΗΦΗ]
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία	Θεραπευτική γυμναστική		10:00-11:00		10:00-11:00			Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων [ΚΗΦΗ]
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία	Θεραπευτική γυμναστική	11:15-12:15		11:15-12:15		11:15-12:15		ΚΑΠΗ Δήμου Φλώρινας
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία	Θεραπευτική γυμναστική		11:15-12:15		11:15-12:15			ΚΑΠΗ Δήμου Φλώρινας
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας

Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική		19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	Αίθουσα γυμναστικής 1ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική		18:15-19:15	18:15-19:15	Δημοτικό Σχολείο Λόφων	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική		19:15-20:15	19:15-20:15	Δημοτικό Σχολείο Λόφων	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30		Κοινοτικό κατάστημα Σ.Σ. Ιωαννίδη	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30		Κοινοτικό κατάστημα Σ.Σ. Ιωαννίδη	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		16:00-17:00	16:00-17:00	Δημοτικό Σχολείο Βευης	

Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		17:00-18:00		17:00-18:00		Δημοτικό Σχολείο Βευης
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		16:15 - 17:15		16:15 - 17:15	16:15 - 17:15	Κοινοτικό κτήριο Νεοχωρακίου
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	16:00 - 17:00		16:00 - 17:00	08:30 - 09:30		ΚΕΦΟ Αρμενοχωρίου
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00	09:30 - 10:30		ΚΕΦΟ Αρμενοχωρίου
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-12	17:30 - 18:30		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	Αίθουσα γυμναστικής δου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-12	18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	Αίθουσα γυμναστικής δου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-13		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	Αίθουσα γυμναστικής δου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-12		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	Αίθουσα γυμναστικής δου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-12	17:30 - 18:30		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	Δημοτικό Σχολείο Μελίτης
Παιδί και Αθλητισμός	Γενικού Αθλητισμού ηλικίες 6-12		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	Δημοτικό Σχολείο Μελίτης

Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	Δημοτικό Σχολείο Μελίτης	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική		11:00 - 12:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων Αμμοχωρίου
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική		12:00 - 13:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων Αμμοχωρίου
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		08:30 -09:30	18:15-19:15	18:15-19:15	Κατάστημα Κοινότητας Σιταριάς
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση		09:30 - 10:30	19:15 - 20:15	19:15 - 20:15	Κατάστημα Κοινότητας Σιταριάς
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	Δημοτικό Σχολείο Μελίτης	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	Δημοτικό σχολείο Άνω Κλεινών	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	Δημοτικό σχολείο Άνω Καλλινίκης	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	Κοινοτικό κτήριο Νίκης	
Άσκηση Ενηλίκων	Αεροβική Γυμναστική	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	Κοινοτικό κτήριο Υδρούσας	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	Δημοτικό σχολείο Δροσοπηγής	
Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	18:45 - 19:45	18:45 - 19:45	18:45 - 19:45	Κοινοτικό κτήριο Πολυποτάμου	

---

Άσκηση Ενηλίκων	Μυϊκή ενδυνάμωση	19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	Δημοτικό σχολείο Ιτέας
--------------------	---------------------	---------------	---------------	---------------	---------------------------