



ATHLETIC CLUB TOUMPAS

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΑ

1^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ: Επιδαύρου 49 Κ. Τούμπα 3^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ: Παλέ ντε σπορ
2^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ: Καρانيβάλου 35 & Φιλίντα Μένου 25 4^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ: Γηπ. Μίκρας
☎ 2313 111615 🌐 www.oriontoupas.gr ✉ orionathletikclub@outlook.com.gr
📍 ORION Athletik Club Toubas 📧 orionathletikclubtoubas

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α.Σ. ΩΡΙΩΝ ΤΟΥΜΠΑΣ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ - 45€/μήνας / ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ - 55€/μήνας					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Α 17:00-18:00 Καρانيβάλου 35	JUNIORS 17:00-18:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Α 17:00-18:00 Καρانيβάλου 35	JUNIORS 17:00-18:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Α 17:00-18:00 Επιδαύρου 49	JUNIORS+BABYS 11:00-12:00 Επιδαύρου 49
ΠΑΙΔΙΚΟ Α 18:00-19:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Β 18:00-19:00 Καρانيβάλου 35	ΠΑΙΔΙΚΟ Α 18:00-19:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Β 18:00-19:00 Καρانيβάλου 35	ΠΑΙΔΙΚΟ Α 18:00-19:00 Επιδαύρου 49	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ Β 12:00-13:00 Επιδαύρου 49
ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ +ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ KYORUGI 19:00-20:30 Καρانيβάλου 35	ΠΑΙΔΙΚΟ Β 19:00-20:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ +ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ KYORUGI 19:00-20:30 Καρانيβάλου 35	ΠΑΙΔΙΚΟ Β 19:00-20:00 Καρانيβάλου 35	ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ +ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ROOMSAE 19:00-20:30 Επιδαύρου 49	ΠΑΙΔΙΚΟ Β +ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ROOMSAE 13:00-14:00 Επιδαύρου 49
ΕΦΗΒΙΚΟ 20:30-21:30 Καρانيβάλου 35	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ROOMSAE 20:00-21:30 Καρانيβάλου 35	ΕΦΗΒΙΚΟ 20:30-21:30 Καρانيβάλου 35	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ KYORUGI 20:00-21:30 Καρانيβάλου 35	ΕΦΗΒΙΚΟ 20:30-21:30 Επιδαύρου 49	
				ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ +ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 20:30-21:30 Καρانيβάλου 35	

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ - 45€/μήνας		
ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΤΜΗΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ 19:00-20:00 (Επιδαύρου 49)	ΤΜΗΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ 19:00-20:00 (Επιδαύρου 49)	ΤΜΗΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ 11:00-12:00 (Καρانيβάλου 35)
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ - 50€/μήνας		
ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ 20:00-21:30 (Επιδαύρου 49)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ 20:00-21:30 (Επιδαύρου 49)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ 12:00-14:00 (Καρانيβάλου 35)

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - 45€/μήνας		
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 18:00-19:00 (Επιδαύρου 49)	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 18:00-19:00 (Επιδαύρου 49)	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 18:00-19:00 (Καρانيβάλου 35)

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ: ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ - ΡΥΘΜΙΚΗ - ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
Juniors: 2022 - 2021 - 2020 Προπαιδικό: 2020-2019-2018. Παιδικό: 2018-2017-2016-2015 Προεφηβικό ταεκβοντό: 2016-2015-2014-2013. Εφηβικό: 2013+ στο ταεκβοντό. Εφηβικό ενόργανης και ρυθμικής: από 2015+ Ακροβατική και γυμναστική για όλους: Απο 2019 + μικτές ηλικίες. Το συγκεκριμένο τμήμα συμμετέχει στο φεστιβάλ της ομοσπονδίας.	

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ	
Για 2 αδέρφια έκπτωση 10€	Ετήσιο πακέτο 10 μηνών από 450€-> 400€ σε 2 δόσεις.

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - 45€/μήνας		ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 49	
ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
JUNIORS 17:00-18:00		JUNIORS 17:00-18:00	JUNIORS 17:00-18:00
ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 18:00-19:00		ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 18:00-19:00	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 18:00-19:00
ΠΑΙΔΙΚΟ 19:00-20:00		ΠΑΙΔΙΚΟ 19:00-20:00	ΠΑΙΔΙΚΟ 19:00-20:00
ΕΦΗΒΙΚΟ 20:00-21:00		ΕΦΗΒΙΚΟ 20:00-21:00	ΕΦΗΒΙΚΟ 20:00-21:00

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ - 70€/μήνας					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 15:00-18:00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 15:00-18:00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 15:00-18:00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 15:00-18:00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 15:00-18:00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ 11:30-13:30

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ - 55€/μήνας	
Αφορά έξτρα προπόνηση δύο φορές στην εβδομάδα	

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - 45€/μήνας		ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 49			
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΜΑΖΙΚΟ (παλαί ντε σπορ) 18:00-19:00	JUNIORS 17:00-18:00	ΜΑΖΙΚΟ (παλαί ντε σπορ) 18:00-19:00	JUNIORS 17:00-18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ Β 19:00-20:00	JUNIORS 10:00-11:00
ΠΑΙΔΙΚΟ Β 19:00-20:00	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 18:00-19:00	ΠΑΙΔΙΚΟ Β 19:00-20:00	ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 18:00-19:00		ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 11:00-12:00
	ΠΑΙΔΙΚΟ Α 19:00-20:00		ΠΑΙΔΙΚΟ Α 19:00-20:00		ΠΑΙΔΙΚΟ Α 12:00-13:00
	ΕΦΗΒΙΚΟ 20:00-21:00		ΕΦΗΒΙΚΟ 20:00-21:00		ΕΦΗΒΙΚΟ 13:00-14:00

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ - 70€/μήνας					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 16:00-19:00 (Παλέ Ντε Σπορ)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 16:00-18:00 (Παλέ Ντε Σπορ)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 16:00-19:00 (Παλέ Ντε Σπορ)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 16:00-18:00 (Παλέ Ντε Σπορ)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 16:00-19:00 (Παλέ Ντε Σπορ)	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ 14:30-18:00 (Γήπεδο Μίκρας)

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ - 55€/μήνας		ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΠΑΛΑΙ ΝΤΕ ΣΠΟΡ	
Αφορά έξτρα προπόνηση δύο φορές στην εβδομάδα στο παλαί ντε σπορ.			

ΠΑΡΚΟΥΡ - 45€/μήνας		ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 49	
ΠΕΜΠΤΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΠΑΡΚΟΥΡ - 17:00-18:00		ΠΑΡΚΟΥΡ - 10:00-11:00	

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΠΑΝΙΑ (aerial yoga) - 45€/μήνας		ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 49	
ΤΡΙΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ	
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΠΑΝΙΑ - 18:00-19:00		ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΠΑΝΙΑ - 18:00-19:00	

*Περιορισμένος αριθμός θέσεων

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ: ΤΑΕΚWONDO - ΡΥΘΜΙΚΗ - ΕΝΟΡΓΑΝΗ	
Juniors: 2022 - 2021 - 2020 Προπαιδικό: 2020-2019-2018. Παιδικό: 2018-2017-2016-2015 Προεφηβικό ταεκβοντό: 2016-2015-2014-2013. Εφηβικό: 2013+ στο ταεκβοντό. Εφηβικό ενόργανης και ρυθμικής: από 2015+ Ακροβατική και γυμναστική για όλους: Απο 2019 + μικτές ηλικίες. Το συγκεκριμένο τμήμα συμμετέχει στο φεστιβάλ της ομοσπονδίας.	

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ	
Για 2 αδέρφια έκπτωση 10€	Ετήσιο πακέτο 10 μηνών από 450€-> 400€ σε 2 δόσεις.