

# ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ

Μάρκου Μπότσαρη 5, Πετρούπολη τηλ. 2130477359, 6973632190. Site : [www.pospetroupolis.gr](http://www.pospetroupolis.gr) e-mail: [pospetroupolis@gmail.com](mailto:pospetroupolis@gmail.com)

Το εβδομαδιαίο ωράριο λειτουργίας και το αναλυτικό πρόγραμμα της αίθουσας του Π.Ο.Σ. Πετρούπολης

| Δευτέρα                                | Τρίτη                                  | Τετάρτη              | Πέμπτη            | Παρασκευή            | Σάββατο                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------------|
| 22/12/25                               | 23/12/25                               | 24/12/25             | 25/12/25          | 26/12/25             | 27/12/25                               |
| 09:00 CrossTraining                    |                                        | ΚΑΛΕΣ<br><br>ΓΙΟΡΤΕΣ | ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ | ΚΑΛΕΣ<br><br>ΓΙΟΡΤΕΣ |                                        |
| 10:00 Pilates                          |                                        |                      |                   |                      | 10:00-11:00<br>Αναρρίχηση<br>Παιδιά    |
|                                        |                                        |                      |                   |                      | 11:00-12:00<br>Αναρρίχηση<br>Παιδιά    |
| 16:00-16:50<br>Αναρρίχηση Παιδιά       | 16:00-16:50<br>Αναρρίχηση Παιδιά       |                      |                   |                      | 12:00-13:00 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα |
| 17:00-17:50<br>Αναρρίχηση Παιδιά       | 17:00-17:50<br>Αναρρίχηση Παιδιά       |                      |                   |                      |                                        |
| 18:00-18:50<br>Αναρρίχηση Παιδιά       | 17:50-19:10 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα |                      |                   |                      | 17:00-18:00<br>Αναρρίχηση -<br>Παιδιά  |
| 18:50-20:10 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα | 18:50-20:10 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα |                      |                   |                      |                                        |
| 20:00-21:00<br>Ενήλικες Αναρρίχηση     | 20:00-21:00<br>Ενήλικες<br>Αναρρίχηση  |                      |                   |                      |                                        |
| 20:00 CrossTraining                    | 20:00 CrossTraining                    |                      |                   |                      |                                        |
| 21:00 Pilates                          | 21:00 Pilates                          |                      |                   |                      |                                        |

# ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ

Μάρκου Μπότσαρη 5, Πετρούπολη τηλ. 6948522375, 6973632190. Site : [www.pospetroupolis.gr](http://www.pospetroupolis.gr) e-mail: [pospetroupolis@gmail.com](mailto:pospetroupolis@gmail.com)

Το εβδομαδιαίο ωράριο λειτουργίας και το αναλυτικό πρόγραμμα της αίθουσας του Π.Ο.Σ. Πετρούπολης

| Δευτέρα<br>29/01/25                            | Τρίτη<br>30/12/25                              | Τετάρτη<br>31/12/25                              | Πέμπτη<br>01/01/26                               | Παρασκευή<br>02/01/26                            | Σάββατο<br>03/01/26                              |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 09:00 CrossTraining                            |                                                |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| 10:00 Pilates                                  |                                                |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
|                                                |                                                |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| <del>16:00-16:50<br/>Αναρρίχηση - Παιδιά</del> | <del>16:00-16:50<br/>Αναρρίχηση - Παιδιά</del> |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| 17:00-17:50<br>Αναρρίχηση - Παιδιά             | 17:00-17:50<br>Αναρρίχηση - Παιδιά             | Δεν θα πραγματοποιηθούν Προπονήσεις στον Σύλλογο | Δεν θα πραγματοποιηθούν Προπονήσεις στον Σύλλογο | Δεν θα πραγματοποιηθούν Προπονήσεις στον Σύλλογο | Δεν θα πραγματοποιηθούν Προπονήσεις στον Σύλλογο |
| 18:00-18:50<br>Αναρρίχηση - Παιδιά             | 18:00-18:50<br>Αναρρίχηση - Παιδιά             | Παραμονή Πρωτοχρονιάς                            | Πρωτοχρονιά                                      |                                                  |                                                  |
| 19:00-20:00 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα         | 19:00-20:00 Παιδιά<br>Αγωνιστικό τμήμα         |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| 20:00-21:00<br>Ενήλικες Αναρρίχηση             | 20:00-21:00<br>Ενήλικες Αναρρίχηση             |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| 20:00 CrossTraining                            | 20:00 CrossTraining                            |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |
| 21:00 Pilates                                  |                                                |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |

# ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ

Μάρκου Μπότσαρη 5, Πετρούπολη τηλ. 6948522375, 6973632190. Site : [www.pospetroupolis.gr](http://www.pospetroupolis.gr) e-mail: [pospetroupolis@gmail.com](mailto:pospetroupolis@gmail.com)

Το εβδομαδιαίο ωράριο λειτουργίας και το αναλυτικό πρόγραμμα της αίθουσας του Π.Ο.Σ. Πετρούπολης

| Δευτέρα                                    | Τρίτη                                                                   | Τετάρτη                             | Πέμπτη                              | Παρασκευή                           | Σάββατο                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 05/01/26                                   | 06/01/26                                                                | 07/01/26                            | 08/01/26                            | 09/01/26                            | 10/01/26                            |
| 09:00 CrossTraining                        | <b>Θεοφάνια</b><br><br>Δεν θα πραγματοποιηθούν Προπονήσεις στον Σύλλογο | 09:00 CrossTraining                 | 09:00 CrossTraining                 |                                     |                                     |
| 10:00 Pilates                              |                                                                         | 10:00 Pilates                       | 10:00 Pilates                       |                                     | 10:00-11:00 Αναρρίχηση Παιδιά       |
|                                            |                                                                         |                                     |                                     |                                     | 11:00-12:00 Αναρρίχηση Παιδιά       |
| <del>16:00-16:50 Αναρρίχηση - Παιδιά</del> |                                                                         | 16:00-16:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 16:00-16:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 16:00-16:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 12:00-13:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα |
| 17:00-17:50 Αναρρίχηση - Παιδιά            |                                                                         | 17:00-17:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 17:00-17:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 17:00-17:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     |                                     |
| 18:00-18:50 Αναρρίχηση - Παιδιά            |                                                                         | 18:00-19:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα | 18:00-18:50 Αναρρίχηση - Παιδιά     | 18:00-19:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα | 17:00-18:00 Αναρρίχηση - Παιδιά     |
| 19:00-20:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα        |                                                                         | 19:00-20:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα | 19:00-20:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα | 19:00-20:00 Παιδιά Αγωνιστικό τμήμα |                                     |
| 20:00-21:00 Ενήλικες Αναρρίχηση            |                                                                         | 20:00-21:00 Ενήλικες Αναρρίχηση     | 20:00-21:00 Ενήλικες Αναρρίχηση     | 20:00-21:00 Ενήλικες Αναρρίχηση     |                                     |
| 20:00 CrossTraining                        |                                                                         | 20:00 CrossTraining                 | 20:00 CrossTraining                 | 20:00 CrossTraining                 |                                     |
| 21:00 Pilates                              |                                                                         | 21:00 Pilates                       | 21:00 Pilates                       |                                     |                                     |