

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»

ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ωράριο 1 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

Τετάρτη, Παρασκευή

<u>Περίοδος</u>	<u>Ώρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 20'	
3 ^η	9.20 – 10.05
4 ^η	10.05 – 10.50
Διάλειμμα 20'	
5 ^η	11.10 – 11.55
6 ^η	11.55 – 12.40
Διάλειμμα 10'	
7 ^η	12.50 – 13.35

Ωράριο 2 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη

<u>Περίοδος</u>	<u>Ώρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 20'	
3 ^η	9.10 – 9.50
4 ^η	9.50 – 10.30
Διάλειμμα 15'	
5 ^η	10.45 – 11.25
6 ^η	11.25 – 12.05
Διάλειμμα 10'	
7 ^η	12.15 – 12.55
8 ^η	12.55 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

**ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ -**

Ωράριο 3 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 8.55
Διάλειμμα 30´	
3 ^η	9.25 – 10.10
4 ^η	10.10 – 10.50
Διάλειμμα 30´	
5 ^η	11.20 – 12.05
6 ^η	12.05 – 12.45
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.55 – 13.35

Ωράριο 4 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.45
Διάλειμμα 30´	
3 ^η	9.15 – 9.55
4 ^η	9.55 - 10.35
Διάλειμμα 30´	
5 ^η	11.05 – 11.40
6 ^η	11.40 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ-

Ωράριο 5 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.20 – 10.05
4 ^η	10.05 – 10.50
Διάλειμμα 30´	
5 ^η	11.20 – 12.05
6 ^η	12.05 – 12.45
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.55 – 13.35

Ωράριο 6 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.10 – 9.50
4 ^η	9.50 – 10.30
Διάλειμμα 30´	
5 ^η	11.00 – 11.40
6 ^η	11.40 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ -

Ωράριο 7α (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα και Εμβόλιμη Περίοδο)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 15´	
3 ^η	9.05 – 9.45
Εμβόλιμη περίοδος	9.45 – 10.25
Διάλειμμα 20´	
4 ^η	10.45 – 11.25
5 ^η	11.25 – 12.05
Διάλειμμα 10´	
6 ^η	12.15 – 12.55
7 ^η	12.55 – 13.35

Ωράριο 7β (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα και Εμβόλιμη Περίοδο)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.20 – 10.05
Εμβόλιμη περίοδος	10.05 – 10.25
Διάλειμμα 20´	
4 ^η	10.45 – 11.25
5 ^η	11.25 – 12.05
Διάλειμμα 10´	
6 ^η	12.15 – 12.55
7 ^η	12.55 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

**ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ -**

Ωράριο 8 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 30´	
3 ^η	9.30 – 10.15
4 ^η	10.15 – 11.00
Διάλειμμα 20´	
5 ^η	11.20 – 12.05
6 ^η	12.05 – 12.45
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.55 – 13.35

Ωράριο 9 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 30´	
3 ^η	9.20 – 10.00
4 ^η	10.00 – 10.40
Διάλειμμα 20´	
5 ^η	11.00 – 11.40
6 ^η	11.40 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ-

Ωράριο 10 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 25´	
3 ^η	9.25 – 10.10
4 ^η	10.10 – 10.55
Διάλειμμα 15´	
5 ^η	11.10 – 11.55
6 ^η	11.55 – 12.40
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.50 – 13.35

Ωράριο 11 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 25´	
3 ^η	9.15 – 9.55
4 ^η	9.55 – 10.35
Διάλειμμα 15´	
5 ^η	10.50 – 11.30
6 ^η	11.30 – 12.10
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.20 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

**ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ -**

Ωράριο 12 (ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.20 – 10.05
4 ^η	10.05 – 10.50
Διάλειμμα 25´	
5 ^η	11.15 – 12.00
6 ^η	12.00 – 12.45
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.55 – 13.35

Ωράριο 13 (ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.10 – 9.50
4 ^η	9.50 – 10.30
Διάλειμμα 25´	
5 ^η	10.55 – 11.35
6 ^η	11.35 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΒΕΣ ΧΟΡΩΔΙΑΣ, ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΙ -

Ωράριο 14 (ημερών με δωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ώρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 30´	
3 ^η	9.20 – 10.00
4 ^η	10.00 – 10.40
Διάλειμμα 15´	
5 ^η	10.55 – 11.35
6 ^η	11.35 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

Ωράριο 15 (ημερών με δωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ώρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.50
Διάλειμμα 25´	
3 ^η	9.15 – 9.55
4 ^η	9.55 – 10.35
Διάλειμμα 25´	
5 ^η	11.00 – 11.40
6 ^η	11.40 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- BE ACTIVE -

(ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 8.55
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.15 – 10.00
4 ^η	10.00 – 10.40
Διάλειμμα 40´	
5 ^η	11.20 – 12.05
6 ^η	12.05 – 12.45
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.55 – 13.35

(ημερών με 8ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.10
2 ^η	8.10 – 8.45
Διάλειμμα 20´	
3 ^η	9.05 – 9.45
4 ^η	9.45 - 10.25
Διάλειμμα 40´	
5 ^η	11.05 – 11.40
6 ^η	11.40 – 12.15
Διάλειμμα 10´	
7 ^η	12.25 – 13.00
8 ^η	13.00 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΜΕ 40' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

(ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ωρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
<i>Διάλειμμα 20´</i>	
3 ^η	9.20 – 10.00
4 ^η	10.00 – 10.40
<i>Διάλειμμα 40´</i>	
5 ^η	11.20 – 12.00
6 ^η	12.00 – 12.40
<i>Διάλειμμα 10´</i>	
7 ^η	12.50 – 13.35

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΙΟΥ
«ΙΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΑΣΗ»**

ΕΚΤΑΚΤΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

(ημερών με 7ωρο πρόγραμμα)

<u>Περίοδος</u>	<u>Ώρα</u>
1 ^η	7.30 – 8.15
2 ^η	8.15 – 9.00
<i>Διάλειμμα 25´</i>	
3 ^η	9.25 – 10.10
4 ^η	10.10 – 10.55
<i>Διάλειμμα 25´</i>	
5 ^η	11.20 – 12.00
6 ^η	12.00 – 12.40
<i>Διάλειμμα 10´</i>	
7 ^η	12.50 – 13.35