



Πρόγραμμα Βαδίζω

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ : westwalks.uniwa.gr κωδικός: gonato

Μουτζουρη Μαρία Τηλ 6977073125

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ/ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ

	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6	
	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ												
ΤΡΙΤΗ												
ΤΕΤΑΡΤΗ												
ΠΕΜΠΤΗ												
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ												
ΣΑΒΒΑΤΟ												
ΚΥΡΙΑΚΗ												

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΤΕ ΑΣΚΗΣΗ Η΄ ΠΕΡΙΠΑΤΟ ΤΗ ΜΕΡΑ ΑΥΤΗ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑ ΓΙΑ ΠΟΣΑ ΛΕΠΤΑ ΑΣΚΗΘΗΚΑΤΕ.

ΒΗΜΑΤΑ :

ΒΗΜΑΤΑ:

ΒΗΜΑΤΑ:



Πρόγραμμα Βαδίζω

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ : westwalks.uniwa.gr κωδικός: gonato

Μουτζουρη Μαρία Τηλ 6977073125

	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11		ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12	
	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ	Χ	ΛΕΠΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ												
ΤΡΙΤΗ												
ΤΕΤΑΡΤΗ												
ΠΕΜΠΤΗ												
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ												
ΣΑΒΒΑΤΟ												
ΚΥΡΙΑΚΗ												

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ, ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΤΕ ΑΣΚΗΣΗ Η΄ ΠΕΡΙΠΑΤΟ ΤΗ ΜΕΡΑ ΑΥΤΗ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑ ΓΙΑ ΠΟΣΑ ΛΕΠΤΑ ΑΣΚΗΘΗΚΑΤΕ.

ΒΗΜΑΤΑ :

ΒΗΜΑΤΑ:

ΒΗΜΑΤΑ: