











ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES Γωγώ							
10:00 - 10:50	PILATES Καλλιόπη	BODY SCULPT Καλλιόπη	PILATES Καλλιόπη	YOGA Γωγώ	HIPS & ABS Καλλιόπη	12:00 - 13:00	YOGA Γωγώ	
11:00 - 11:50			PILATES Καλλιόπη					
15:30 - 16:20	PILATES Καλλιόπη		YOGA Γωγώ					
16:00 - 16:50		BODY SCULPT Βάσω		HIPS & ABS Βάσω				
17:00 - 17:50	CARDIO Βάσω	STEP Βάσω	HIPS & ABS Βάσω	TAE - BO Βάσω	BODY SCULPT Κώστας	18:00 - 19:00	 Δανάη	
18:00 - 18:50	HIPS & ABS Αντώνης	PILATES Καλλιόπη	BODY SCULPT Αντώνης	 Φρόσω	HIPS & ABS Αντώνης			
19:00 - 19:50	 Δανάη	 Κώστας	TAE - BO Ναταλία	PILATES Γωγώ	 Κώστας			
20:00 - 20:50	 Κώστας	 Δανάη	 Κώστας	YOGA Γωγώ	PILATES Γωγώ			
21:00 - 21:50	TAE - BO Γωγώ	HIPS & ABS Κώστας	 Φρόσω	BODY SCULPT Κώστας	 Φρόσω			

small group TRX

πραγματοποιούνται Δευτέρα - Παρασκευή 12:00 - 14:30 & 22:00 - 22:30