



**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	<b>BODY SCULPT</b> Σύνθια	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σοφία	<b>PILATES</b> Κατερίνα Ρ.	<b>BODY SCULPT</b> Κατερίνα Ρ.	<b>PILATES</b> Σοφία			
09:30 - 10:20	<b>PILATES</b> Σύνθια	<b>CARDIO</b> Στέλιος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Κατερίνα Γ.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Στέλιος	<b>STRETCHING</b> Σοφία			
18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Ανδρέας	<b>YOGA</b> Μάγδα	<b>CROSS TRAINING</b> Ανδρέας	<b>PILATES</b> Ανδρέας	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ανδρέας	17:30 - 18:20	<b>CARDIO</b> Στέλιος	
19:00 - 19:50	<b>PILATES</b> Ανδρέας	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ελένη	<b>CARDIO</b> Στέλιος	<b>BODY SCULPT</b> Ανδρέας	<b>PILATES</b> Ανδρέας			
20:00 - 20:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σύνθια	<b>YOGA</b> Γεωργία	<b>PILATES</b> Σοφία	 Αναστασία	<b>YOGA</b> Γεωργία			
21:00 - 21:50	<b>YOGA</b> Μάγδα	 Αλίκη	<b>YOGA</b> Μάγδα					
08:30 - 09:20			<b>PILATES</b> Σύνθια		<b>PILATES</b> Σύνθια	<b>B'</b>  <b>ΑΙΘΟΥΣΑ</b>		
09:30 - 10:20	<b>PILATES</b> Δημήτρης							
19:00 - 19:50	<b>PILATES</b> Σύνθια	<b>PILATES</b> Ευριδίκη	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ανδρέας	<b>PILATES</b> Σύνθια				
20:00 - 20:50	<b>STRETCHING</b> Σοφία	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ευριδίκη	<b>PILATES</b> Σύνθια	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σοφία				