







ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Πόπη	HIPS & ABS Μαρία Α.	PILATES Μαρία Α.	YOGA Δέσποινα	PILATES Μαρία Α.			
10:00 - 10:50	PILATES Πόπη		 Δήμητρα	PILATES Σοφία	BODY SCULPT Μαρία Α.			
15:30 - 16:20	* TRX 30'	PILATES Πόπη	YOGA Δέσποινα	PILATES Πόπη	* TRX 30'			
17:00 - 17:50	PILATES Σοφία	HIPS & ABS Νίκος	BODY SCULPT Νίκος	HIPS & ABS Ελένη Κ.	CARDIO Χρήστος	17:00 - 18:00	PILATES Σοφία	
18:00 - 18:50	 Αλίκη	CARDIO Όλγα	HIPS & ABS Όλγα	STEP Μαρία Α.	YOGA Δέσποινα	18:00 - 19:00	 Αλίκη	
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Νίκος	 Όλγα	BODY SCULPT Όλγα	PILATES Μαρία Α.	 Δημήτρα	19:00 - 20:00	* TRX 30'	
20:00 - 20:50	TAE - BO Εύα	STEP Μαρία Α.	TAE - BO Εύα	BODY SCULPT Νίκος	* CROSS TRAINING			
21:00 - 21:50	* CROSS TRAINING	* TRX 30'	* CROSS TRAINING	* TRX 30'	* CROSS TRAINING			
22:00 - 22:50	* CROSS TRAINING		* CROSS TRAINING					
09:00 - 09:50			PILATES Πόπη					
15:30 - 16:20	HIPS & ABS Σοφία							
17:00 - 17:50	* Y BIKE 45' Ανδρέας		* Y BIKE 45' Ανδρέας		* Y BIKE 45' Ανδρέας			
18:00 - 18:50	STRETCHING Σοφία	YOGA Δέσποινα		HIPS & ABS Νίκος				
19:00 - 19:50					STRETCHING Σοφία			
20:00 - 20:50		PILATES Σοφία	 Όλγα		PILATES Δήμητρα			
21:00 - 21:50	BODY SCULPT Νίκος		HIPS & ABS Νίκος					

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

B'
ΑΙΘΟΥΣΑ