




**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	HIPS & ABS Νάνσυ	BODY SCULPT Γιάννης	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	BODY SCULPT Γιάννης	HIPS & ABS Νάνσυ	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Αλεξάνδρα	
09:30 - 10:20	PILATES MAT Άλκηστις	CARDIO Γιάννης	BODY SCULPT Γιώργος Ν.	CARDIO Γιάννης	PILATES MAT Έλενα	11:00 - 11:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	BODY SCULPT Αλεξάνδρα
11:00 - 11:50	PILATES MAT Θεοδόσης	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	PILATES MAT Θεοδόσης	YOGA Σοφία	PILATES MAT Αλέξης	12:00 - 12:50		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα
15:30 - 16:20	PILATES MAT Έλενα		YOGA Σοφία		BODY SCULPT Γιώργος Ν.			
17:00 - 17:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Άλκης	PILATES MAT Εύα	BODY SCULPT Γιώργος Ν.	PILATES MAT Αλέξης	18:00 - 19:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> Εύα/Αλέξης	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Άλκης
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Νάνσυ	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Σταύρος	 Εύα	 Γιώργος Δ.	 Αλέξης	19:00 - 19:50	PILATES MAT Εύα/Αλέξης	
19:00 - 19:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Άλκης	HIPS & ABS Σταύρος	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Σπύρος	HIPS & ABS Σταύρος	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Άλκης			
20:00 - 20:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Άλκης	PILATES MAT Μαρία	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Σπύρος	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Σταύρος	HIPS & ABS Νάνσυ			
21:00 - 21:50	 Εύα	YOGA Μαρία	BODY SCULPT Νάνσυ	PILATES MAT Μαρία	YOGA Σοφία			
22:00 - 22:50	PILATES MAT Εύα		YOGA Σοφία					