






**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	PILATES MAT Δημήτρης	PILATES MAT Δημήτρης	PILATES MAT Δημήτρης	PILATES MAT Δήμητρα	PILATES MAT Δήμητρα			
09:30 - 10:20	PILATES MAT Δημήτρης	YOGA Άννυ	HIPS & ABS Νίκος	HIPS & ABS Θοδωρής	BODY SCULPT Δημήτρης			
10:30 - 11:20	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Δημήτρης	 Παναγιώτα	PILATES MAT Γιάννης	PILATES MAT Δήμητρα	11:00 - 12:00	*PILATES PROPS Δήμητρα	
11:30 - 12:20	 Παναγιώτα	*FUNCTIONAL TRAINING Νίκος 11:30 -12:30						
15:00 - 15:50	PILATES MAT Γιάννης		BODY SCULPT Δημήτρης		PILATES MAT Γιάννης			
17:00 - 17:50	PILATES MAT Δήμητρα		YOGA Άννυ	 Παναγιώτα	STRETCHYOGA Δήμητρα			
18:00 - 18:45	TAE - BO Λεμονιά	BODY SCULPT Ηλίας	CARDIO Δήμητρα	BODY SCULPT Νίκος	CARDIO Δήμητρα			
18:45 - 19:30	HIPS & ABS Λεμονιά	PILATES MAT Λεμονιά	HIPS & ABS Ηλίας	PILATES MAT Νίκος	HIPS & ABS Ηλίας			
19:30 - 20:15	 Παναγιώτα	HIPS & ABS Δήμητρα	TAE - BO Λεμονιά	BODY SCULPT Ηλίας	*FUNCTIONAL TRAINING Νίκος			
20:15 - 21:00	PILATES MAT Γιάννης	CARDIO Δήμητρα	PILATES MAT Κλαούντια					
21:00 - 21:50	YOGA Άννυ	PILATES MAT Κλαούντια		YOGA Άννυ	 Παναγιώτα 21:15 – 22:00			