


ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	PILATES MAT Γιώργος							
09:30 - 10:20	PILATES MAT Βασίλης	HIPS & ABS Τζένη	BODY SCULPT Κατερίνα	PILATES MAT Γιώργος	YOGA Βασίλης			
10:30 - 11:20	YOGA Βασίλης	PILATES MAT Γιώργος	BALANCE STRENGTH Κατερίνα	BODY SCULPT Γιώργος	PILATES MAT Βασίλης	11:30 - 12:20	HIPS & ABS Γιώργος	
11:30 - 12:20	BODY SCULPT Γιώργος		* PILATES PLUS Κατερίνα		BODY SCULPT Γιώργος			
17:00 - 17:50	BODY SCULPT Γιώργος	YOGA Βασίλης	PILATES MAT Μαρία Ρ.	BODY SCULPT Γιώργος		17:00 - 17:50	CARRIBEAN BEAT Jerry	
18:00 - 18:50	PILATES MAT Σωκράτης	PILATES MAT Βασίλης	HIPS & ABS Μιχαέλα	 Μιχαέλα	 Δήμητρα	18:00 - 18:50	PILATES MAT Κυριακή	
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Περσεφόνη	 Γιάννης	CARDIO Χριστίνα	PILATES MAT Μιχαέλα	 Γιάννης			
20:00 - 20:50	STRETCHING Περσεφόνη	 Δημήτρης	BODY SCULPT Χριστίνα	YOGA Μάνθα	PILATES MAT Κυριακή			
21:00 - 21:50	 Μαρία Κ.	 Σοφία	 Αλέξης 21.30 - 22.20	CROSS TRAINING Νίκος				