

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20				PILATES MAT Σοφία				
09:00 - 09:50	INTERVAL TRAINING Βαλεντίνη	BODY SCULPT Ράνια	HIPS & ABS Κωνσταντίνια	 Σοφία 09:30 - 10:20	*SALSA Ξένια 09:30 - 10:20	09:30 - 10:20	 Ξένια	
10:00 - 10:50	PILATES MAT Κωνσταντίνος	PILATES MAT Ράνια	BODY SCULPT Κωνσταντίνια	BODY SCULPT Σοφία 10:30 - 11:20	 Ξένια 10:30 - 11:20			
11:00 - 11:50	YOGA Κωνσταντίνος	HIPS & ABS Γιάννης	 Ξένια	YOGA Κωνσταντίνος 11:30 - 12:20	BODY SCULPT Γιάννης 11:30 - 12:20	11:00 - 11:50	* TRX Γιάννης	
12:00 - 12:50	* TRX	* AERIAL YOGA	* TRX					
16:00 - 16:50	PILATES MAT Ράνια	BODY SCULPT Γιάννης	STEP Ράνια		HIPS & ABS Γιάννης			
17:00 - 17:50	BODY SCULPT Ράνια	HIPS & ABS Γιάννης	PILATES MAT Ράνια	PILATES MAT Λυδία	BODY SCULPT Γιάννης	17:00 - 17:50	BODY SCULPT Βαλεντίνη	
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Λυδία	 Δωρίνα	HIPS & ABS Πάνος	BODY SCULPT Βαλεντίνη	YOGA Ασπασία			
19:00 - 19:50	*PILATES PROPS Λυδία	PILATES MAT Ράνια	CARDIO Πάνος	YOGA Χάρης		19:00 - 19:50	* AERIAL YOGA	
20:00 - 20:50	YOGA Ασπασία	CARDIO Ράνια	INTERVAL TRAINING Βαλεντίνη	CARDIO Ράνια				
21:00 - 21:50	* TRX	HIPS & ABS Ράνια	* TRX	PILATES MAT Ράνια	* AERIAL YOGA			