

ΑΠΟ 15/9/25



| ΩΡΕΣ  | ΔΕΥΤΕΡΑ               | ΤΡΙΤΗ                    | ΤΕΤΑΡΤΗ                          | ΠΕΜΠΤΗ                   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                   | ΣΑΒΒΑΤΟ       |
|-------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------|
| 9:00  |                       | Pilates ball<br>Χρήστος  |                                  | Pilates ring<br>Ρία      |                             |               |
| 10:00 | Total Body<br>Εύη     |                          | Hips + Abs<br>Ρία                |                          | Fifty Fifty<br>Γιώργος      |               |
| 11:00 |                       |                          |                                  |                          |                             | Yoga<br>Μαρία |
| 14:00 |                       |                          |                                  |                          |                             |               |
| 17:00 |                       |                          |                                  |                          |                             |               |
| 18:00 | Fifty Fifty<br>Ρία    | Total Body<br>Σπύρος     | Pilates Ball<br>Μαρία            | Interval<br>Γιώργος      | Hips + Abs<br>Ρία           | Χρύσα         |
| 19:00 | Γιάννης               | Pilates Ball<br>Σπύρος   | Παραδοσιακοί Χοροί<br>Παναγιώτης | Choreo<br>Γιώργος        | Interval<br>Αποστόλης       |               |
| 20:00 | Pilates ring<br>Μαρία | Tumbao<br>Μιχάλης        | Tumbao<br>Αναστασία              | Total Body<br>Θεόφιλος   | Pilates Mat<br>Μαρία        |               |
| 21:00 | Total Body<br>Μανώλης | Hips + Abs<br>Θεόφιλος   | Yoga<br>Νίκος Κ.                 | Pilates Mat<br>Θεοφιλος  |                             |               |
| 22:00 |                       | Kick Box 6/10<br>Γιάννης |                                  | Kick Box 8/10<br>Γιάννης |                             |               |
|       |                       | ΔΥΝΑΜΙΚΟ                 | ΑΕΡΟΒΙΟ                          | ΟΛΙΣΤΙΚΟ-ΕΥΕΞΙΑ          | ΤΗΛ: 2109536163, 2109537555 |               |