



ΑΠΟ 14/9/26

| 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 | Hips + Abs 14/9<br>Σοφία  | Total Body 22/9<br>🏋️ Μαρία | Pilates 16/9<br>🌿 Σοφία               | Total Body 24/9<br>🏋️ Σοφία    |                             | Yoga<br>🌿 Μαρία       |
| 14:00 |                           |                             |                                       |                                |                             |                       |
| 17:00 | Hips + Abs 14/9<br>🏋️ Ρία |                             | Total Body 16/9<br>🏋️ Μαρία           |                                |                             |                       |
| 18:00 | Fifty Fifty<br>🏋️ Ρία     | Total Body<br>🏋️ Αποστόλης  | Παραδοσιακοί Χοροί<br>16/9 Παναγιώτης | Interval<br>🏋️ Γιώργος         | Interval<br>🏋️ Αποστόλης    | 🌿 ZUMBA<br>19/9 Χρύσα |
| 19:00 | 🌿 ZUMBA<br>14/9 Γιάννης   | Pilates Ball<br>🌿 Γρηγόρης  | Παραδοσιακοί Χοροί<br>16/9 Παναγιώτης | Choreo<br>🏋️ Γιώργος           | Afro Dance 18/9<br>🌿 Alen   |                       |
| 20:00 | Total Body<br>🏋️ Μανώλης  | Tumbao<br>🏋️ Μιχάλης        | Tumbao<br>🏋️ Αναστασία                | Total Body 10/9<br>🏋️ Θεόφιλος | Pilates Ball<br>🌿 Μαρία     |                       |
| 21:00 | Pilates ring<br>🌿 Μαρία   | Kick Box 22/9<br>Θεόφιλος   | Yoga<br>🌿 Νίκος Κ.                    | Pilates Mat 17/9<br>🌿 Νίκος    | Kick Box 25/9<br>Θεόφιλος   |                       |
| 22:00 |                           |                             |                                       |                                |                             |                       |
|       |                           | 🏋️ ΔΥΝΑΜΙΚΟ                 | 🏋️ ΑΕΡΟΒΙΟ                            | 🌿 ΟΛΙΣΤΙΚΟ-ΕΥΕΞΙΑ              | ΤΗΛ: 2109536163, 2109537555 |                       |