



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

| Ώρες | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Ώρες | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------|
| 08:30 - 09:20 | BODY SCULPT Σύνθια | HIPS & ABS Σοφία | PILATES Σύνθια | BODY SCULPT Κατερίνα Ρ. | PILATES Σοφία | | | |
| 09:30 - 10:20 | PILATES Σύνθια | CARDIO Στέλιος | HIPS & ABS Κατερίνα Γ. | HIPS & ABS Στέλιος | STRETCHING Σοφία | | | |
| | | | | | | | | |
| 18:00 - 18:50 | BODY SCULPT Ανδρέας | YOGA Μάγδα | CROSS TRAINING Ανδρέας | PILATES Ανδρέας | HIPS & ABS Ανδρέας | 17:30 - 18:20 | CARDIO Στέλιος | |
| 19:00 - 19:50 | PILATES Ανδρέας | PILATES Ευριδίκη | CARDIO Στέλιος | BODY SCULPT Ανδρέας | PILATES Ανδρέας | | | |
| 20:00 - 20:50 | HIPS & ABS Σύνθια | HIPS & ABS Ευριδίκη | PILATES Σοφία |  Αναστασία | | | | |
| 21:00 - 21:50 | | | | | | | | |
| 08:30 - 09:20 | | | | | | B' ΑΙΘΟΥΣΑ | | |
| 09:30 - 10:20 | | | | | | | | |
| 19:00 - 19:50 | PILATES Σύνθια | HIPS & ABS Ελένη | HIPS & ABS Ανδρέας | PILATES Σύνθια | | | | |
| 20:00 - 20:50 | STRETCHING Σοφία | YOGA Γεωργία | PILATES Σύνθια | HIPS & ABS Σοφία | YOGA Γεωργία | | | |