


ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES Άννη	CROSS TRAINING Δημήτρης	YOGA Κατερίνα Μ.	 Ειρήνη	 Ειρήνη	10:00 - 10:50	 Ειρήνη	
						11:00 - 11:50	 Ειρήνη	
17:00 - 17:50					 Ειρήνη			
19:00 - 19:50	 Ειρήνη	HIPS & ABS Μπάμπης	TAE - BO Μπάμπης	TAE - BO Μπάμπης	 Άννη			
20:00 - 20:50	TAE - BO Μπάμπης	 Άννη	 Ειρήνη	CROSS TRAINING Δημήτρης	BODY SCULPT Άννη			
21:00 - 21:50			 Ειρήνη					

Β' ΑΙΘΟΥΣΑ

10:30 - 11:20	TRX				TRX	12:00 - 12:50	TRX	
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50	TRX				TRX			
17:00 - 17:50					 Ειρήνη			
19:00 - 19:50		YOGA Κατερίνα Μ.	PILATES Άννη	YOGA Κατερίνα Μ.				
20:00 - 20:50	PILATES Άννη							