

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.00-08.45	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΧΡΥΣΑ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΜΑΙΡΗ	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>HIIT</b> ΕΙΡΗΝΗ
09.00-09.45	<b>FAT BURNING</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>LATIN</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>AEROBIC</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>YOGA</b> ΧΡΥΣΑ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ
10.00-10.45	<b>AEROBIC</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>STRETCHING</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>STRETCHING</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>AEROBIC</b> ΝΤΟΡΟΘΥ	<b>ΚΟΙΛΙΑ-ΓΛΟΥΤΟΙ</b> ΕΙΡΗΝΗ
11.00-11.45	<b>ΚΟΙΛΙΑ-ΓΛΟΥΤΟΙ</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>CROSS TRAINING</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ
12.00-12.45	<b>STRETCHING</b> ΜΑΙΡΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΜΑΙΡΗ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΧΡΥΣΑ	<b>TABATA</b> ΕΙΡΗΝΗ
13.00-13.45	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΜΑΙΡΗ	<b>YOGA</b> ΧΡΥΣΑ	<b>ΚΟΙΛΙΑ ΓΛΟΥΤΟΙ</b> ΜΑΙΡΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΜΑΙΡΗ
17.00-17.45	<b>YOGA</b> ΧΡΥΣΑ	<b>STEP AEROBIC</b> ΜΑΙΡΗ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΧΡΥΣΑ	<b>STEP AEROBIC</b> ΜΑΙΡΗ	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΧΡΥΣΑ
18.00-18.45	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>ΚΟΙΛΙΑ-ΓΛΟΥΤΟΙ</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>TOTAL BODY</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>AEROBIC</b> ΝΤΟΡΟΘΥ
19.00-19.45	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b> ΧΡΥΣΑ	<b>STRETCHING</b> ΜΑΙΡΗ	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>STRETCHING</b> ΜΑΙΡΗ	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> ΧΡΥΣΑ
20.00-20.45	<b>PILATES</b> ΜΑΡΙΑΝΘΗ	<b>ZUMBA</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>AEROBIC</b> ΧΡΥΣΑ	<b>HIIT (TABATA-CROSS TRAINING)</b> ΕΙΡΗΝΗ	<b>STRETCHING</b> ΝΤΟΡΟΘΥ

ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **REFORMER PILATES (ΚΡΕΒΑΤΙ)**  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΙΝΟΣ  
ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΚΡΑΤΗΣΗΣ  
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ : 210 2135417