

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΑΙΡΗ	FAT BURNING ΕΙΡΗΝΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΧΡΥΣΑ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΝΤΟΡΟΘΥ	HIIT (TABATA -CROSS TRAINING) ΕΙΡΗΝΗ
	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΧΡΥΣΑ	L A T I	ΑΕΡΟΒΙC ΝΤΟΡΟΘΥ	YOGA ΧΡΥΣΑ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ
	P/AEROBIC ΜΑΙΡΗ	STRETCHING ΝΤΟΡΟΘΥ	STRETCHING ΝΤΟΡΟΘΥ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ
	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΧΡΥΣΑ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	TABATA ΕΙΡΗΝΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΧΡΥΣΑ	Τ ΕΙΡΗΝΗ Β Α
	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΧΡΥΣΑ	CROSS TRAINING ΕΙΡΗΝΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΧΡΥΣΑ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ
	ΑΕΡΟΒΙC ΜΑΙΡΗ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	ΚΟΙΛΙΑ- ΓΛΟΥΤΟΥΣ ΕΙΡΗΝΗ	YOGA ΧΡΥΣΑ	TOTAL BODY ΕΙΡΗΝΗ
	ΑΝΤΩΝΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ
	ΚΟΙΛΙΑ- ΓΛΟΥΤΟΥΣ ΕΙΡΗΝΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΧΡΥΣΑ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΑΙΡΗ	P/AEROBIC ΜΑΙΡΗ	ΑΕΡΟΒΙC ΝΤΟΡΟΘΥ
	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	P/AEROBIC ΜΑΙΡΗ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	TOTAL BODY ΕΙΡΗΝΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΧΡΥΣΑ
	HIIT (TABATA - CROSS TRAINING) ΕΙΡΗΝΗ	ΑΕΡΟΒΙC ΜΑΙΡΗ	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΑΙΡΗ	P/AEROBIC ΜΑΙΡΗ
	PILATES ΜΑΡΙΑΝΘΗ	Y ΧΡΥΣΑ	P/AEROBIC ΜΑΙΡΗ	ZUMBA ΕΙΡΗΝΗ	S T P
	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ REFORMER

ΑΝΤΩΝΗΣ: ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΟΡΓΑΝΩΝ