

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:30 - 10:30 PILATES - YOGA	9:30 - 10:30 PILATES	9:30 - 10:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH		9:30 - 10:30 UPPER BODY - ABS	9:20 ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ (1)
10:30 - 11:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	10:30 - 11:30 ABS - LEGS	10:30 - 11:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	10:30 - 11:30 PILATES - YOGA	10:30 - 11:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	10:10 ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ (2)
					11.30 -12.30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH
	15.00 – 16.00 PILATES		15.00 – 16.00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH		
17:00 - 18:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH		17:00 - 18:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH		17:00 - 18:00 ZUMBA KIDS	
18:00 - 19:00 AEROBIC - STEP	18:20 - 18:55 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ - ΡΑΧΙΑΙΟΙ	18:00 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	
19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	19:00 - 20:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	19:00 - 20:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	19:00 - 20:00 YOGA	
20:00 - 21:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	20:00 - 21:00 ZUMBA	20:00 - 21:00 CROSS FIGHT	20:00 - 21:00 ZUMBA		
21:00 KICK BOXING - ΠΥΓΜΑΧΙΑ		21:00 KICK BOXING - ΠΥΓΜΑΧΙΑ		21:00 KICK BOXING - ΠΥΓΜΑΧΙΑ	

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 08.30 – 23.00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 09.00 – 20.00

ΚΥΡΙΑΚΗ: 10.00 – 15.00