

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

NICK'S ATHLETIC CENTER

ΝΙΚΟΣ & ΑΝΤΩΝΗΣ Δ. ΧΩΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:30 - 10:30 PILATES	10:30 - 11:30 ΠΟΔΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	9:30 - 10:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	10:30 - 11:30 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	10:30-11:30 PILATES	10:00 - 11:00 ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟ
17:00 - 18:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH		17:00 - 18:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH			
18:00 - 19:00 YOGA	18:00 - 19:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	18:00 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:00 PILATES	18:00-19:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ - STRETCH	
19:00 - 20:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ STRETCH	19:00 - 20:00 ZUMBA	19:00-20:00 AEROBIC - STEP	19:00 - 20:00 ΣΟΥΗΔΙΚΗ STRETCH	19:00-20:00 YOGA	
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

PERSONAL ΜΑΘΗΜΑΤΑ
PILATES, ΣΟΥΗΔΙΚΗΣ,
YOGA, CROSSFIT ΚΑΙ
ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕ ΙΜΑΝΤΕΣ



ΟΔ. ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ 10, ΜΑΡΟΥΣΙ ΤΗΛ.-FAX: 210 8068166