



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	FITNESS PILATES				PILATES				FITNESS PILATES			
9:30	PILATES		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES		PILATES		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES		PILATES			
10:00											PILATES	
10:30	PILATES				PILATES				ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES			
11:00											AERIAL YOGA ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	
12:00											AERIAL YOGA	
17:30	PILATES		STRETCHING		PILATES		BODYART					
18:30	AERIAL YOGA	BARRE- PILATES	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES		TRX / FIT-PUMP ΑΡΧΑΡΙΩΝ	ΗΑΤΗΑ / VINYASA YOGA	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES			
19:00				ΤΑΙ CHΙ CHUAN								
19:30	FITNESS PILATES	ΗΑΤΗΑ / VINYASA YOGA	PILATES		PILATES	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ	BARRE					
20:00									BODYWORK & ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ			
20:30	STRETCHING		TRX / FIT-PUMP	PILATES	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ	BODYART					
21:30	ΣΥΓΧΡΟΝΟ											