



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - CLASS SCHEDULE

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:15-10:30πμ		HATHA Επίπεδο 1-2		HATHA/SUNSTONE YOGA/BIKRAM /FIERCE GRACE Επίπεδο 1-2		
10:00-11:15πμ	VINYASA FLOW YOGA Όλα τα επίπεδα					VINYASA FLOW YOGA Επίπεδο 1-2 (Ακης)
5:00-6:00μμ			SMALL GROUP PRIVATE CLASS		SMALL GROUP PRIVATE CLASS	
6:00-7:15μμ	YIN YOGA/ SPACE & FLOW Όλα τα επίπεδα	CORE FIT/ PILATES/HIIT Όλα τα επίπεδα (6:00-7:00)	SMALL GROUP PRIVATE CLASS (6:00-7:00μμ)	THERAPEUTIC YOGA/ FELDENKRAIS METHOD Όλα τα επίπεδα	SMALL GROUP PRIVATE CLASS (6:00-7:00μμ)	
7:30-9:00μμ	VINYASA FLOW YOGA Επίπεδο 2-3	HOT YOGA Όλα τα επίπεδα	HATHA/SUNSTONE YOGA/BIKRAM /FIERCE GRACE Επίπεδο 1-2	JIVAMUKTI/POWER YOGA/ROCKET YOGA Επίπεδο 1-2	RESTORATIVE FLOW/ STRETCHING Όλα τα επίπεδα	

*Τα μαθήματά μας μεταδίδονται και σε live streaming και διατίθενται και on demand



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - CLASS SCHEDULE

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:15-10:30πμ		HATHA Open level 1-2		HATHA/SUNSTONE YOGA/BIKRAM /FIERCE GRACE Level 1-2		
10:00-11:15πμ	VINYASA FLOW YOGA Open level					VINYASA FLOW YOGA Level 1-2 (Akis)
5:00-6:00μμ			SMALL GROUP PRIVATE CLASS		SMALL GROUP PRIVATE CLASS	
6:00-7:15μμ	YIN YOGA/ SPACE & FLOW Open level	CORE FIT/ PILATES/HIIT Open level (6:00-7:00)	SMALL GROUP PRIVATE CLASS (6:00-7:00μμ)	THERAPEUTIC YOGA/ FELDENKRAIS METHOD Open level	SMALL GROUP PRIVATE CLASS (6:00-7:00μμ)	
7:30-9:00μμ	VINYASA FLOW YOGA Open level 1-2	HOT YOGA Open level	HATHA/SUNSTONE YOGA/BIKRAM /FIERCE GRACE Level 1-2	JIVAMUKTI/POWER YOGA/ROCKET YOGA Open level 1-2	RESTORATIVE FLOW/ STRETCHING Open level	