



ΟΜΑΔΙΚΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00						
9:00	TOTAL BODY Μαριλένα	ΓΟΦΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ Annemarie	CROSS TRAIN TRX Μαριλένα	PILATES Mat Annemarie	CYCLING Μαριλένα	
10:00	CROSS TRAIN Μαριλένα	CYCLING Μαριλένα		CYCLING Μαριλένα		
15:00						
16:00						
17:00	CROSS TRAIN Μαριλένα				CYCLING Μαριλένα	
18:00			CROSS FITNESS Μαριλένα	Brazilian HIPS Washboard ABS Μαριλένα		
19:00		PILATES Mat Annemarie		TOTAL BODY Μαριλένα	ΤΑΕ ΒΟ Γιώργος	
20:00	ΤΑΕ ΒΟ Γιώργος	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Annemarie		PILATES Mat Annemarie		
21:00		CYCLING Στέφανη		CYCLING Στέφανη		

STADIO PILATES

ΤΟ ΚΛΑΣΣΙΚΟ PILATES

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:00	JUST PILATES REFORMER Ελένη		JUST PILATES REFORMER Ελένη			
18:00						
19:00	JUST PILATES REFORMER Ελένη		JUST PILATES REFORMER Ελένη		JUST PILATES REFORMER Ελένη	