

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Δ.Ε.ΠΥΛΑΙΑΣ 2016-2017 ΤΗΛ 2310-308271**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΦΙΛΙΠΠΟΥ**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 MIX DANCE	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 ΑΕΡΟΒΙΚ
9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 ΑΕΡΟΒΙΚ	9:45-10:45 ABS & HIPS	9:45-10:45 FUNCTIONAL	9:45-10:45 YOGA
17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ MIX DANCE-ZUMBA	15:30-16:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΑΝΤΙ BULLING ΠΑΙΔΙΚΟ	17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ MIX DANCE-ZUMBA	15:30-16:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΑΝΤΙ BULLING ΠΑΙΔΙΚΟ	15:30-16:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΠΑΙΔΙΚΟ 17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ MIX DANCE-ZUMBA
18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 PILATES	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ABS & HIPS	19:15-20:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 PILATES
20:30-21:30 MIX DANCE ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 PILATES ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 PILATES ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 ΑΕΡΟΒΙΚ ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 ΑΕΡΟΒΙΚ ΜΙΚΤΟ

Α΄ΚΑΠΗ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

8:15-9:15 MIX DANCE	8:15-9:15 ABS & HIPS	8:15-9:15 PILATES	8:15-9:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:15-9:15 FUNCTIONAL
9:30-10:30 ΚΑΠΗ	9:30-10:30 YOGA	9:30-10:30 ΚΑΠΗ	9:30-10:30 ΚΑΠΗ	9:30-10:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

ΟΡΓΑΝΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-11:00	8:30-11:00	8:30-11:00	8:30-11:00	8:30-11:00
17:30-21:30	17:30-21:30	17:30-21:30	17:30-21:30	17:30-21:30

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Β΄ΚΑΠΗ ΜΑΛΑΚΟΠΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 YOGILATES	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 ABS & HIPS	8:30-9:30 ΑΕΡΟΒΙΚ
9:45-10:45 ABS & HIPS	9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 YOGILATES	9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 PILATES
11:00-12:00 ΚΑΠΗ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΑΝΔΡΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΑΝΔΡΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ
18:00 - 19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00 - 19:00 PILATES	19:00-20:00 PILATES
19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ΑΕΡΟΒΙΚ	19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ABS & HIPS	20:15-21:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ