

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Δ.Ε.ΠΥΛΑΙΑΣ 2018-2019 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 BODY ROCK	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 AEROBIC
9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 AEROBIC	9:45-10:45 TΑΒΑΤΑ	9:45-10:45 FUNCTIONAL	9:45-10:45 YOGA
17:00-18:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		17:00-18:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		17:00-18:00 FULL BODY STRETCH
18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ABS & HIPS	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 PILATES	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:15-20:15 AEROBIC- TAE BO	19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	19:15-20:15 TOTAL BODY
20:30-21:30 PILATES ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 FUNCTIONAL ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 YOGA ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 AEROBIC ΜΙΚΤΟ	20:30-21:30 ABS & HIPS ΜΙΚΤΟ

Α΄ΚΑΠΗ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

8:15-9:15 PILATES	8:15-9:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:15-9:15 PILATES	8:15-9:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:15-9:15 ABS & HIPS
9:30-10:30 ΚΑΠΗ	9:30-10:30 FUNCTIONAL	9:30-10:30 ΚΑΠΗ	9:30-10:30 ΚΑΠΗ ΜΙΚΤΟ	9:30-10:30 PILATES

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
17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00	17:00-21:00

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Β΄ΚΑΠΗ ΜΑΛΑΚΟΠΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 AEROBIC	8:30-9:30 FUNCTIONAL	8:30-9:30 ABS & HIPS
9:45-10:45 ABS & HIPS	9:45-10:45 YOGA	9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:45-10:45 PILATES
11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΑΝΔΡΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΑΝΔΡΩΝ	11:00-12:00 ΚΑΠΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
18:00 - 19:00 YOGA	18:00 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:00 YOGILATES	18:00 - 19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 TAE BO	19:15-20:15 FUNCTIONAL	19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ABS & HIPS