

## ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ Νο1 ΚΑΙ ΣΑΛΑ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	<b>8:30-9:30</b> YOGA		<b>8:30-9:30</b> AEROBIC	<b>8:30-9:30</b> ΤΑ Ε ΒΟ
<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
<b>11:00-12:00</b> FUNCTIONAL	<b>11:00-12:00</b> BODY ROCK	<b>11:00-12:00</b> ABS &HIPS		<b>11:00-12:00</b> ABS &HIPS
<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS	<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS	<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS	<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS	<b>8:30-9:30</b> BODY WORKS
<b>9:45-10:45</b> BODY WORKS	<b>9:45-10:45</b> F.B.STRETCH	<b>9:45-10:45</b> BODY WORKS	<b>9:45-10:45</b> BODY WORKS	<b>9:45-10:45</b> BODY WORKS
<b>11:00-12:00</b> BODY WORKS	<b>11:00-12:00</b> F.B.STRETCH	<b>11:00-12:00</b> BODY WORKS	<b>11:00-12:00</b> BODY WORKS	<b>11:00-12:00</b> BODY WORKS

## ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΓΑΛΛΑΝΟΥ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>8:30-9:30</b> FUNCTIONAL	<b>8:30-9:30</b> PILATES	<b>8:30-9:30</b> AEROBIC	<b>8:30-9:30</b> LOW IMPACT	
<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> ABS & HIPS	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	<b>9:45-10:45</b> PILATES	<b>9:45-10:45</b> ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
<b>19:15-20:15</b> LOW IMPACT	<b>19:15-20:15</b> SUGAR I.I.T	<b>19:15-20:15</b> LOW IMPACT	<b>19:15-20:15</b> AEROBIC	<b>19:15-20:15</b> ABS & HIPS
<b>20:30-21:30</b> PILATES	<b>20:30-21:30</b> SPICY HIT	<b>20:30-21:30</b> PILATES	<b>20:30-21:30</b> PILATES	<b>20:30-21:30</b> PILATES

## ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΔΑΚ ΑΙΘΟΥΣΑ T-R-X 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 T-R-X		8:30-9:30 TRX		8:30-9:30 T-R-X
11:00-12:00 PILATES	11:00-12:00 T-R-X	11:00-12:00 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	11:00-12:00 T-R-X	11:00-12:00 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
18:00-19:00 FUNCTIONAL T-R-X	18:00-19:00 T-R-X	18:00-19:00 T-R-X	18:00-19:00 T-R-X	18:00-19:00 T-R-X
19:15-20:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	19:15-20:15 T-R-X	19:15-20:15 T-R-X	19:15-20:15 T-R-X	19:15-20:15 TOTAL BODY
20:30-21:30 ΦΥΣ.ΚΑΤ ΑΝ	20:30-21:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	20:30-21:30 ΦΥΣ.ΚΑΤ ΑΝ	20:30-21:30 PILATES	20:30-21:30 ΦΥΣ.ΚΑΤ ΑΝ

## ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΡΓΑΝΑ 2019-2020

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>16:00-17:00</b>	<b>16:00-17:00</b>	<b>16:00-17:00</b>	<b>16:00-17:00</b>	<b>16:00-17:00</b>
<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>	<b>17:00-18:00</b>
<b>18:00-19:00</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>18:00-19:00</b>
<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>
<b>20:00-21:00</b>	<b>20:00-21:00</b>	<b>20:00-21:00</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>20:00-21:00</b>
<b>21:00-22:00</b>	<b>21:00-22:00</b>	<b>21:00-22:00</b>	<b>21:00-22:00</b>	<b>21:00-22:00</b>