

ΠΥΛΑΙΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 MIX DANCE	8:30-9:30 ΠΙΛΑΤΕΣ	8:30-9:30 SPICY HIT	8:30-9:30 PILATES	8:30-9:30 ΠΙΛΑΤΕΣ
9:45-10:45 ΠΙΛΑΤΕΣ	9:45-10:45 ΑΕΡΟΜΠΙΚ	9:45-10:45 ΠΙΛΑΤΕΣ	9:45-10:45 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	9:45-10:45 YOGA
18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	18:00-19:00 ΠΙΛΑΤΕΣ	18:00-19:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:15-20:15 PILATES	19:15-20:15 ΠΙΛΑΤΕΣ	19:15-20:15 ΠΙΛΑΤΕΣ	19:15-20:15 F.B.STRETCH	19:15-20:15 ΑΕΡΟΜΠΙΚ
20:30-21:30 ΑΕΡΟΜΠΙΚ	20:30-21:30 ABS & HIPS	20:30-21:30 FUNCTIONAL	20:30-21:30 SPICY HIT	20:30-21:30 YOGA

ΠΥΛΑΙΑ ΟΡΓΑΝΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30

ΠΥΛΑΙΑ Β' ΚΑΠΗ ΜΑΛΑΚΟΠΗΣ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:45-10:45 ΠΙΛΑΤΕΣ	9:45-10:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:45-10:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
17:45-18:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	17:45-18:45 SUGAR HIT	17:45-18:45 ΠΙΛΑΤΕΣ	17:45-18:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	17:45-18:45 TOTAL BODY

ΠΥΛΑΙΑ Α' ΚΑΠΗ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 ΠΙΛΑΤΕΣ	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 ΠΙΛΑΤΕΣ	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 ABS & HIPS