

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙΟΥ 2019-20

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30 ABS & HIPS	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 TABATA	8:30-9:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	8:30-9:30 PILATES
9:45-10:45 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	9:45-10:45 PILATES	9:45-10:45 TABATA	9:45-10:45 ABS & HIPS	9:45-10:45 ΑΕΡΟΜΠΙΚ
11:00-12:00 PILATES	11:00-12:00 ABS & HIPS	11:00-12:00 PILATES	11:00-12:00 PILATES	11:00-12:00 ABS & HIPS

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΦΙΛΥΡΟΥ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:00-9:00 PILATES ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	8:00-9:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	8:00-9:00 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ABS &HIPS	8:00-9:00 PILATES ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	8:00-9:00 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΑΒΑΤΑ
9:15-10:15 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ABS &HIPS	9:15-10:15 PILATES ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	9:15-10:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	9:15-10:15 PILATES ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ	9:15-10:15 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΑΒΑΤΑ
10:30-11:30 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ PILATES	10:30-11:30 ΤΑΒΑΤΑ	10:30-11:30 PILATES	10:30-11:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	10:30-11:30 ABS &HIPS
17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	17:00-18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
18:15-19:15 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ		18:15-19:15 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ	18:15-19:15 ABS &HIPS ΣΧΟΛΕΙΟ	18:15-19:15 TOTAL BODY ΣΧΟΛΕΙΟ
19:30-20:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΣΧΟΛΕΙΟ		19:30-20:30 ABS &HIPS ΣΧΟΛΕΙΟ	19:30-20:30 PILATES ΣΧΟΛΕΙΟ	19:30-20:30 ΤΑΒΑΤΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΟΡΤΙΑΤΗ 2019-2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-10:00 PILATES		9:00-10:00 AEROBIC		9:00-10:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10:15-11:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		10:15-11:30 ABS & HIPS		10:15-11:30 FUNCTIONAL
17:00-18:00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ				
18:00-19:00 PILATES		18:00-19:00 PILATES	18:00-19:00 YOGA	
		19:15-20:30 AEROBIC	19:15-20:30 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	