

ΔΑΚ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ - ΠΡΩΙ ΑΙΘΟΥΣΑ 1					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 - 9.30	TOTAL BODY	YOGA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΑΕΡΟΒΙC	ΤΑΕ ΒΟ
9.30 - 10.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
10.30 - 11.30	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	FUNCTIONAL	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ
ΠΡΩΙ ΣΑΛΑ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 - 9.30	BODY WORKS	BODY WORKS	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	BODY WORKS
9.30 - 10.30	ΠΙΛΑΤΕΣ	FULL BODY STRETCH	ΠΙΛΑΤΕΣ	BODY WORKS	BODY WORKS
10.30 - 11.30	BODY WORKS	FULL BODY STRETCH	ΠΙΛΑΤΕΣ	BODY WORKS	BODY WORKS
ΠΡΩΙ ΑΙΘΟΥΣΑ TRX					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 - 9.30	TRX	TRX	BODY ROCK	YOGA	TRX
9.30 - 10.30	TRX	TRX	TRX	TRX	CARDIO
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑ 1 + ΑΙΘΟΥΣΑ TRX					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18.00 -19.00	FUNCTIONAL-TRX	TRX	TRX	TRX	TRX-CARDIO
19.00 - 20.00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	TRX	TOTAL BODY
20.00 - 21.00	Φ.Κ.Α.		Φ.Κ.Α.		Φ.Κ.Α.