

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΠΥΛΑΙΑ ΠΡΩΙ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 - 9.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	TOTAL BODY
9.30 - 10.30		ΚΑΠΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ			ΚΑΠΗ ΜΙΚΤΟ
ΜΑΛΑΚΟΠΗ ΠΥΛΑΙΑ ΠΡΩΙ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30 - 9.30	ΠΙΛΑΤΕΣ	FUNCTIONAL	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	FULL BODY STRETCH
9.30 - 10.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ	ΠΙΛΑΤΕΣ	SUGAR HIT
11.00 - 12.00	ΚΑΠΗ ΜΙΚΤΟ		ΚΑΠΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΚΑΠΗ ΜΙΚΤΟ
ΜΑΛΑΚΟΠΗ ΠΥΛΑΙΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18.00 -19.00	ΠΙΛΑΤΕΣ	SUGAR HIT	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΠΙΛΑΤΕΣ