

ΑΣΒΕΣΤΟΧΩΡΙ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	ABS-HIPS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΤΑΒΑΤΑ	
09:30-10:30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES		ABS-HIPS	
10:30-11:30				ΚΑΠΗ	
16:45-17:45			PILATES		
17:30-18:30					ABS-HIPS
18:00-19:00		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ			