

ΦΙΛΥΡΟ					
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:30	PILATES		ABS-HIPS		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
09:30-10:30	ABS-HIPS		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		PILATES
11:30-12:30		ΚΑΠΗ			
18:00-19:00	PILATES		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
19:00-20:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ		ABS-HIPS		ΤΑΒΑΤΑ
20:00-21:00	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY