

| 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 | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ | | | | 10:00-11:00 ABS |
| 17:00-18:00 | | | ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ | | |
| 18:00-19:00 | PILATES | ΚΑΠΗ | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ | | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ |
| 19:00-20:00 | ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ | | ABS-HIPS | | ΤΑΒΑΤΑ |
| 20:00-21:00 | TOTAL BODY | | TOTAL BODY | | TOTAL BODY |