

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ – ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

## ΜΑΛΑΚΟΠΗ ΠΥΛΑΙΑΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08.30-09.30	ΤΑΒΑΤΑ	ΑΕΡΟΒΙC	ΥΟGΑ	DANCE MIX	TOTAL BODY
09.30-10.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES
ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19.00-20.00	DANCE MIX	PILATES	TOTAL BODY	CARDIO	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
20.00-21.00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	FUNCTIONAL TRAINING	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	PILATES	FUNCTIONAL

**\*\*Όλες οι ώρες αν το επιτρέπει ο καιρός γίνονται *Outdoor***