

***ΑΛΚΑΜΕΝΟΥΣ 10 - ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ***

***(ΠΛΗΣΙΟΝ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΤΡΟ ΣΤΑΘΜΟΣ ΛΑΡΙΣΗΣ)***

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00***

***ΤΗΛ. 210.8224289***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-09.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body******Conditioning******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Flowbility******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-******17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΛΙΖΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΝΩΝΤΑΣ*** |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power*** ***Total Body*** ***ΕΛΙΖΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition*** ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΛΙΖΑ*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΣΤΑΥΡΟΣ******19:30-20:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Sculpt******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition*** ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition*** ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***website: www.palmos-gym.gr***

***email:*** ***festivaldance@rocketmail.com***