

***ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 26 – ΜΕΝΙΔΙ***

***(ΤΕΡΜΑ Λ.ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ MyMarket)***

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.30-21.30 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00-18.00***

***ΤΗΛ.210.2477823***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-***  ***09.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Σουηδική*** ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***    ***ΜΑΓΔΑΛΗΝH*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Stretching ΜΑΙΡΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yogilates***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Σουηδική***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ*** |  |
| ***10.00-***  ***10.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Stretching***  ***ΜΑΙΡΗ*** |  |  |  |  |  |
| ***11:30-***  ***12:20*** |  |  |  |  |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates/***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ***  ***ΜΑΙΡΗ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***18.00-***  ***18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***    ***ΒΑΣΙΛΗΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Cross Training***  ***ΙΩΑΝΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Aerobic***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 3***  ***ΜΑΡΙΑΝΘΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Power***  ***ΤΑΣΟΣ*** |  |
| ***19.00-***  ***19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Fit***  ***ΜΑΡΙΑΝΘΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Yoga***  ***ΜΑΙΡΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Stretching ΜΑΡΙΑΝΘΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***    ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Hips & Abs***  ***ΜΑΡΙΑΝΘΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Σουηδική***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Stretching ΜΑΡΙΑΝΘΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***    ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΑΣΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 3***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ*** |  |
| ***20.00-***  ***20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 3***  ***ΜΑΡΙΑΝΘΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Yogalates***  ***ΜΑΙΡΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 3***    ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ*** |  |

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

***email:*** [***festivaldance@rocketmail.com***](mailto:festivaldance@rocketmail.com)