******

***ΑΧΙΛΛΕΩΣ 108 – ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ(ΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑΣΗ ΤΡΑΜ ΑΧΙΛΛΕΩΣ)***

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.30-22.00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00-18.00***

***ΤΗΛ. 211.4101553***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-******09.50*** | ***08.30-09.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******09.30-10.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power******Total Body******ΑΝΤΡΕΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΒΙΚΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power******Total Body******ΑΝΤΡΕΑΣ*** | ***08.30-09.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΔΗΜΗΤΡΗΣ******09.30-10.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition*** ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ***  |  |
| ***10.00-10.50*** | ***10.30-11.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******EΥΡΥΔΙΚΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΡΕΑΣ*** | ***10.30-11.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΒΙΚΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΒΙΚΥ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***EΥΡΥΔΙΚΗ*** |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body******ΕΙΡΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Sculpt******ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΓΙΩΡΓΟΣ*** |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Functional******ΔΗΜΗΤΡΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs******ΒΙΚΥ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΠΕΛΛΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Functional******ΔΗΜΗΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates/******Stretching******ΓΙΩΡΓΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Full Body******Challenge*** ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΝΙΚΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body*** ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΒΙΚΥ******20.30-21.30******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******EΥΡΥΔΙΚΗ*** | ***20.30-21.30******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΑΓΓΕΛΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body******Challenge*** ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***ΝΙΚΟΣ*** |  |
| ***21.00-******21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΝΙΚΟΣ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  |  |  |

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

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

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