******

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