

***ΚΙΟΥΤΑΧΕΙΑΣ 25 – ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ/ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ***

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00***

 ***ΤΗΛ. 211.4092137***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-09.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Strong******ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training*** ***NINA******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Yogilates******ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Strong******ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body*** ***Sculpt******ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yogilates******ΕΜΜΥ*** |  |
| ***10.00-10.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΣΑΝΤΡΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Fat Burning/Tabata******ΣΑΝΤΡΑ*** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-******17.50*** |  |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΕΛΙΖΑ*** |  |  |  |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training  ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Total Body******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training  ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training  ΣΤΑΥΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ***  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training*** ***NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body******Stretching ΜΑΙΡΗ*** |  |
| ***21.00-21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body*** ***Sculpt*** ***ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Fitball/Pilates******ΜΑΙΡΗ*** |  |

email: festivaldance@rocketmail.com

website: [www.palmos-gym.gr](http://www.palmos-gym.gr)