

***ΑΛΚΑΜΕΝΟΥΣ 10 - ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ***

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

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30-21:30 & ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00-18:00***

***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***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Flowbility***  ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yogalates***  ***ΜΑΥΡΕΤΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-***  ***17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Cross Training ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Σουηδική***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Total Body***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** |
| ***18.00-***  ***18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Power***  ***Total Body***  ***ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΜΑΥΡΕΤΑ*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***19.00-***  ***19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Sculpt***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** |  |
| ***20.00-***  ***20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** |  |  |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΦΛΩΡΙΝΤΑ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

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