******

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

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.30-22.00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 09.00-18.00***

***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******Body Condition*** ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs*** ***ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs*** ***ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power******Total Body******ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates*** ***ΝΙΚΟΣ*** | ***09.00-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΔΗΜΗΤΡΗΣ******10.00-10.50******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******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***11.00-11.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates*** ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ***  |  | ***11.30-12.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***EΥΡΥΔΙΚΗ*** |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body*** ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Functional******ANΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition******ΕΙΡΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Sculpt******ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΓΙΩΡΓΟΣ*** |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power******Total Body******ΑΝΤΩΝΗΣ******19.30-20.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ***  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Total Body******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*** ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** ***20.30-21.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body*** ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΑΓΓΕΛΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΒΙΚΥ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΑΓΓΕΛΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body******Challenge*** ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***ΝΙΚΟΣ*** |  |
| ***21.00-******21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs******ΒΙΚΥ*** |  |  |

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

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

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