

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

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00-18:00***

***ΤΗΛ. 211.4092137***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-09.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***Strong***  ***ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Total Body***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***Strong***  ***NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Sculpt***  ***ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yogilates***  ***ΕΜΜΥ*** |  |
| ***10.00-10.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Total Body***  ***ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Σουηδική***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Fat Burning/Tabata***  ***NINA*** |  |  | ***11.30-12.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Total Body***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-***  ***17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΜΑΙΡΗ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***Mat***  ***ΕΛΙΖΑ*** |  |  |  |
| ***18.00-***  ***18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Yogilates***  ***ΜΑΙΡΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Total Body***  ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***Equipment***  ***ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Cross Training  ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  |  |
| ***19.00-***  ***19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  Full Body  Conditioning  ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΓΕΩΡΓΙΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  Full Body  Conditioning  ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΕΛΙΖΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Cross Training  ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Σουηδική***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** |  |
| ***20.00-***  ***20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Σουηδική***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***    ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Σουηδική***  ***ΣΤΑΥΡΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  Full Body  Conditioning    ΝΑΣΟΣ |  |
| ***21.00-21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Fat Burning/Tabata***  ***NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Cross Training***  ***ΚΩΣΤΑΣ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates + F.D***  ***ΝΑΣΟΣ*** |  |

email: festivaldance@rocketmail.com

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