******

***ΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΔΑΓΚΛΗ 49 – Κ. ΠΑΤΗΣΙΑ***

***(ΠΛΗΣΙΟΝ ΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΚΑΛΛΑΡΗ)***

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.30-23.00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 09.00-20.00

#### ΤΗΛ. 210.8317654

# ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| ***09.00-09.50*** | ***Pilates/Yoga***  ***ΕΛΙΖΑ*** | ***Body Tone***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** | ***Cross Training***    ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***Pilates***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** | ***Body***  ***Condition***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***18.00-18.50*** | ***Full Body***  ***Conditioning***    ***ΝΑΣΟΣ*** | ***Body Fat Burning/Tabata***  ***NINA*** | ***Full Body***  ***Conditioning***    ***ΝΑΣΟΣ*** | ***Yoga***  ***ΜΑΡΙΑ*** | ***Body Sculpt***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***Σουηδική***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** |
| ***19.00-19.50*** | ***Tabata***  ***ΣΑΝΤΡΑ*** | ***Body Sculpt***  ***ΝΩΝΤΑΣ*** | ***Pilates***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** | ***Cross Training  NINA*** | ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** | ***Body***  ***ConditionΚΩΣΤΑΣ*** |
| ***20.00-20.50*** | ***Pilates Strong***  ***ΕΛΙΖΑ*** | ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***Σουηδική***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** | ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***Pilates***  ***ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ*** |  |
| ***21.00-21.50*** | ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***Yoga***  ΜΑΡΙΑ | ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***Pilates***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  |  |

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

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