

***ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ-ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 1 (ΕΝΑΝΤΙ My Market)***

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

***ΤΗΛ. 211.4033726***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.15-******10.05*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Equipment ΕΛΙΖΑ******09:00-09:50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates STRONG******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΕΛΙΖΑ******9.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ******50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates Strong******NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΩΝΗΣ******-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΕΛΛΗ*** |  |
| ***10.15-******11.05*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΛΛΗ*** |  |  | ***11:30-12:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΕΛΛΗ/ΚΥΡΙΑΚΗ***  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-******17.50*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates by******ΤΑΣΟΣ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΛΙΖΑ*** |  |  |
| ***18:00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body*** ***Challenge ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Power  ΤΑΣΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Sculpt******ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ***  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body*** ***Challenge******ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***Body Power ΑΝΔΡΟΝΙΚH*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates Mat******ΕΛΙΖΑ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates*** ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΑΝΤΩΝΗΣ******19:30-20:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2***Full BodyConditioning***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates*** ***Equipment******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΩΝΗΣ*** ***19:30-20:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2***Full BodyConditioning***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ******19:30-20:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates by******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Power ΣΤΑΥΡΟΣ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***20:30-21:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ*** | ***20:30-21:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***20.30-21.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Power*** ***ΤΑΣΟΣ******,*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

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