******

***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*** | ***Pilates******ΚΩΣΤΑΣ*** |
| ***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***