

***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*** |  |  |  |  |  | ***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***  ***ΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Body Sculpt***  ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ*** | ***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 Body  Conditioning  ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***Equipment***  ***ΕΛΙΖΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ***  ***19:30-20:20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  Full Body  Conditioning  ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ***  ***0:20***  ***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](mailto:festivaldance@rocketmail.com)***