******

***ΑΧΙΛΛΕΩΣ 108 – ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ(ΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑΣΗ ΤΡΑΜ ΑΧΙΛΛΕΩΣ)***

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

***ΤΗΛ. 211.4101553***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-***  ***09.50*** | ***08.30-09.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ***  ***09.30-10.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Hips & Abs***  ***ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Power***  ***Total Body***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Pilates***  ***ΝΙΚΟΣ*** | ***09.00-09.50***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ***  ***10.00-10.50***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
| ***10.00-10.50*** | ***10.30-11.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***    ***EΥΡΥΔΙΚΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Total Body***  ***ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***11.00-11.50***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Therapy Pilates***  ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Therapy Pilates***  ***ΤΑΣΟΣ*** |  | ***11.30-12.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***EΥΡΥΔΙΚΗ*** |
| ***18.00-***  ***18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Power Body***  ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Hips & Abs***  ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Functional***  ***ANΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Body Condition***    ***ΕΙΡΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Therapy Pilates***  ***ΤΑΣΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Body Sculpt***  ***ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΓΙΩΡΓΟΣ*** |  |
| ***19.00-***  ***19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΙΡΗΝΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Hips & Abs***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Power Total Body***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ***    ***19.30-20.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Therapy Pilates***  ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΕΙΡΗΝΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Total Body***  ***ΤΖΟΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΠΕΛΛΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Functional***  ***ΔΗΜΗΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates/***  ***Stretching***  ***ΓΙΩΡΓΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Hips & Abs***  ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** |  |
| ***20.00-***  ***20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΕΙΡΗΝΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Full Body***  ***Challenge***  ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΑΝΤΩΝΗΣ***  ***20.30-21.20***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***Power Body***  ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Yoga***  ***ΕΙΡΗΝΗ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***    ***ΑΓΓΕΛΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***ΒΙΚΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Full Body***  ***Challenge***  ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ***  ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***  ***ΝΙΚΟΣ*** |  |
| ***21.00-***  ***21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Pilates***  ***ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***  ***Hips & Abs***  ***ΒΙΚΥ*** |  |  |

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

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

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