

***ΚΙΟΥΤΑΧΕΙΑΣ 25 – ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ/ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ***

***ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30-22:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00-18:00***

 ***ΤΗΛ. 211.4092137***

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ΩΡΕΣ*** | ***ΔΕΥΤΕΡΑ*** | ***ΤΡΙΤΗ*** | ***ΤΕΤΑΡΤΗ*** | ***ΠΕΜΠΤΗ*** | ***ΠΑΡΑΣΚΕΥH*** | ***ΣΑΒΒΑΤΟ*** |
| ***09.00-09.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Strong******ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Strong******NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body*** ***Sculpt******ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yogilates******ΕΜΜΥ*** |  |
| ***10.00-10.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΣΑΝΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Fat Burning/Tabata******NINA*** |  |  | ***11.30-12.2020******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΝΩΝΤΑΣ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-******17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΜΑΙΡΗ*** |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates Mat******ΕΛΙΖΑ*** |  |  |  |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΣΤΑΥΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Yogilates******ΜΑΙΡΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Equipment******ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training  ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***Full BodyConditioning ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2***Full BodyConditioning ***ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Cross Training  ΣΤΑΥΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΣΤΑΥΡΟΣ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΒΑΣΙΛΗΣ***  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΠΕΛΛΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΣΤΑΥΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***ΒΑΣΙΛΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΓΕΩΡΓΙΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates******Equipment******ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1***Full BodyConditioningΝΑΣΟΣ |  |
| ***21.00-21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΕΜΜΥ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Fat Burning/Tabata******NINA*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training*** ***ΚΩΣΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates + F.D******ΝΑΣΟΣ***  |  |

email: festivaldance@rocketmail.com

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