

***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*** | ***09.00-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Mat & Props*** ***ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******Equipment******ΕΛΙΖΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ******50*** | ***09.00-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΩΝΗΣ******09.00-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΝΑΣΟΣ*** |  |
| ***11.30-12.20*** |  |  |  |  |  | ***/Total Body******ΣΙΣΣΥ ή ΚΥΡΙΑΚΗ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-******17.50*** |  |  |  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΝΤΩΝΗΣ*** |  |  |
| ***18:00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates Equipment******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Full Body Challenge******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Sculpt******ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ***  | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates Strong******ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Full Body Challenge******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΑΝΤΩΝΗΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates Mat******ΕΛΙΖΑ*** ***ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates*** ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body*** ***ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Σουηδική******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2*** ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΑΝΤΩΝΗΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates******Strong******ΝΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1*** ***ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Power*** ***ΣΤΑΥΡΟΣ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΣΙΣΣΥ******20.30-21.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΛΙΖΑ*** | ***20:30-21:20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******ΓΙΩΡΓΟΣ Δ.*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Cross Training******ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ***  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

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