

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