******

***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******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ******09.30-10.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Condition*** ***ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Total Body******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates******ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs*** ***ΝΙΚΟΣ*** | ***09.00-09.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΔΗΜΗΤΡΗΣ******10.00-10.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Condition******ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
| ***10.00-10.50*** | ***10.30-11.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******EΥΡΥΔΙΚH******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Total Body******ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***11.00-11.50******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates*** ***ΔΗΜΗΤΡΗΣ*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***17.00-17.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  | ***11.30-12.20******ΑΙΘΟΥΣΑ 1******EΥΡΥΔΙΚΗ*** |
| ***18.00-******18.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body*** ***ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Total Body******ΝΩΝΤΑΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Body Condition******ΕΙΡΗΝΗ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Body Sculpt******ΠΕΛΛΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Orthosomia******ΔΗΜΗΤΡΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  |
| ***19.00-******19.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Power Total Body******ΝΩΝΤΑΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Full Body Challenge*** ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Total Body******ΤΖΩΡΝΤΙΝΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΠΕΛΛΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Power Body******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Hips & Abs******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** |  |
| ***20.00-******20.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Full Body Challenge******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Σουηδική******ΝΩΝΤΑΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Hips & Abs******ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Yoga******ΕΙΡΗΝΗ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΑΓΓΕΛΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Functional******ΔΗΜΗΤΡΑ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******Therapy Pilates******ΤΑΣΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Full Body Challenge*** ***ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ******ΑΙΘΟΥΣΑ 2******ΝΙΚΟΣ*** |  |
| ***21.00-******21.50*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΝΙΚΟΣ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******Pilates******ΑΘΑΝΑΣΙΑ*** | ***ΑΙΘΟΥΣΑ 1******EΥΡΥΔΙΚΗ*** |  |  |

***ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ***

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

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