



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	Α' ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	FITNESS PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)				PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)				STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
9:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		FITNESS PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
10:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)				PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)				ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
11:30											AERIAL SLING (ΔΕΣΠΟΙΝΑ)
16:00			AERIAL SLING KIDS (ΔΕΣΠΟΙΝΑ)	PILATES			AERIAL SLING KIDS (ΔΕΣΠΟΙΝΑ)	PILATES			
17:00	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES KIDS (ΜΑΡΙΑ ΙΩΣΗΦ.)	TAE BOX FUNCTIONAL ΑΡΧΑΡΙΩΝ (ΜΑΡΙΑ Κ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES KIDS (ΜΑΡΙΑ ΙΩΣΗΦ.)	TRX / FIT-PUMP ΑΡΧΑΡΙΩΝ (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		AERIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
18:00	DANCE AEROBIC (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	ORIENTAL (ΜΑΡΙΑ ΙΩΣΗΦ.)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)			PILATES ΑΡΧΑΡΙΩΝ (ΜΑΡΙΑ-Κ.)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
18:30					ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΑΡΙΑΝΝΑ) 90'						
19:00	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	YOGA (ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ)	TRX (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)			FITNESS PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ) 90'		
20:00	STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		FITNESS PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ (ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ) 120'	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ (ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ) 120'	BARRE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	YOGA (ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ)			
21:00	ΣΥΓΧΡΟΝΟ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ) 90'		FIT-PUMP (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ (ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ)	AERIAL SLING (ΔΕΣΠΟΙΝΑ)	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ (ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ)	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)				