



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ 01/11/23

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
9:30	SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES +ONLINE (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES +ONLINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
10:30		PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
2.30	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)			PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
16.30			ΣΩΜΑ ΘΥΜΗΣΟΥ (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)			
17:30	PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
18:30	PILATES-TRX (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
19:30	SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	BARRE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΣΥΓΧΡΟΝΟ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		