



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ 01/11/24

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8.00		<b>EXPRESS PILATES</b>		<b>EXPRESS PILATES</b>		
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 FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΣΩΜΑ & ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)
11.00						
14.30	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΣΩΜΑ ΘΥΜΗΣΟΥ (ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ)		PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
15.30			SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)			
17:30	PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES- STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	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	DUE PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ-ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BARRE (ΚΑΛΙΟΠΗ)		
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		