



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ 01/1/25

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8.00		<b>EXPRESS 30"</b>		<b>EXPRESS 30"</b>		
8:30	<b>PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>		<b>SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>		<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	
9:30	<b>BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES +ONLINE (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES +ONLINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	
10:30		<b>PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>		<b>PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	
11.00						<b>ΣΩΜΑ &amp; ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>
12.00						<b>FITNESS BOX (ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΗΣ)</b>
14.30	<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>ΣΩΜΑ ΘΥΜΗΣΟΥ (ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ)</b>		<b>BLIND PILATES-STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>		
15.30			<b>SPECIALPILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>			
17:30	<b>PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>BLIND PILATES-STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	
18:30	<b>PILATES-TRX (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)</b>	<b>ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	
19:30	<b>DUE PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ-ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>BARRE (ΚΑΛΙΟΠΗ)</b>	<b>POWER PROJECT (ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΗΣ)</b>	
20:30	<b>STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>BLIND PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>	<b>STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)</b>		
21.30		<b>EXPRESS BURN 30"</b>		<b>EXPRESS BURN 30"</b>		