



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ 20/04/26

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
9:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	BARRE + ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES +ONLINE (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES + WEIGHTS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
10:30		PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES BLIND FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
11.00						
12.00						
14.30				BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
15.30	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)			
16.30		SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
17:30	PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-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	FITNESS PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BARRE (ΚΑΛΙΟΠΗ)		
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		