



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 2026-2027

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	PILATES (MARIANNA)	AERIAL YOGA (ΝΕΦΕΛΗ)	PILATES (MARIANNA)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
9:30	PILATES (MARIANNA)	BARRE BURN TONE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (MARIANNA)	PILATES (MARIANNA)	PILATES CORE & WEIGHTS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
10:30		PILATES FOR SENIORS (MARIANNA)		EYES CLOSED BODY OPEN (MARIANNA)	PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
11.00						
12.00						
14.30				EYES CLOSED BODY OPEN (MARIANNA)		
15.30	PILATES (MARIANNA)		SPECIAL PILATES (MARIANNA) 1/10			
16.30		PILATES (ΝΕΦΕΛΗ) 1/10		PILATES (ΝΕΦΕΛΗ) 1/10		
17:30	PILATES with chair (MARIANNA)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	EYES CLOSED BODY OPEN (MARIANNA)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
18:30	PILATES-TRX (MARIANNA)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES with chair (MARIANNA)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
19:30	PILATES CORE & WEIGHTS (MARIANNA)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BARRE BURN TONE (ΚΑΛΙΟΠΗ)		
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	EYES CLOSED BODY OPEN (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		