ΛΕΩΦ. ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 7-9
ΠΕΙΡΑΙΑΣ-18532
ΤΗΛ. 6932305351
www.phws.eu

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 2026-2027

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	AERIAL YOGA (ΝΕΦΕΛΗ)	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
9:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	BARRE BURN - TONE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES CORE & WEIGHTS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
10:30		PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
11.00						
12.00						
14.30				BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
15.30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)			
16.30		PILATES		ΠΙΛΑΤΕΣ		
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	PILATES CORE & WEIGHTS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BARRE BURN - TONE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES CORE & WEIGHTS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ.
ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ (4) ΑΤΟΜΩΝ.