

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:15	Aerial Pilates® Φοίβη	Dynamic Pilates Φώτης	Functional Training Φοίβη	Morning Yoga Μαρία	Morning Pilates Flow Φώτης	10:00 Morning Pilates Flow Φώτης
19:00	Dynamic Pilates Φοίβη	Pilates Fresh Start Ελένη	Hatha Yoga Βασιλική	Pilates Fresh Start Φώτης	Hatha Vinyasa Yoga (19:00-20:15) Βασιλική	
20:00	Cross Training Βασιλική	Booty Training with props Ελένη	Cross Training Βασιλική	Dynamic Aerial Pilates Φώτης		

MINI GROUPS ΟΡΓΑΝΑ PILATES

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	
07:15	Personal training Φοίβη	Personal training Φοίβη	Personal training Φοίβη	Personal training Μαρία	Personal training Χριστίνα	11:00 Pilates όργανα Φώτης - Personal training Κατόπιν ραντεβού	
08:15	Personal training Φοίβη	Personal training Φοίβη	Personal training Φοίβη	Personal training Μαρία	Personal training Χριστίνα		
09:15		Personal training Φοίβη			Personal training Χριστίνα		
10:15	Pilates όργανα Φοίβη		Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Μαρία	Personal training Χριστίνα		
11:15	Personal training Φοίβη		Personal training Φοίβη	Personal training Μαρία	Personal training Χριστίνα		
16:00	Personal training Φοίβη						
17:00	Pilates όργανα Φοίβη	Personal training Φοίβη	Personal training Φοίβη	Semi-personal training Φοίβη	Personal training Βασιλική		
18:00	Pilates όργανα Φοίβη	Personal training Φοίβη	Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Βασιλική		
19:00	Pilates όργανα Βασιλική	Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Φοίβη	Pilates όργανα Φώτης		
20:00	Pilates όργανα Φώτης	Personal training Φώτης	Pilates όργανα Φώτης	Personal training Φοίβη	Pilates όργανα Φώτης		
21:00	Pilates όργανα Φώτης	Pilates όργανα Ελένη	Pilates όργανα Φώτης	Pilates όργανα Φώτης			