



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ Α΄ ΚΑΠΗ ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2023-2024



ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:20	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΑΕΡΟΜΠΙΚ (ΚΟΙΛΙΑ-ΠΟΔΙΑ) ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΡΕΒΕΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
09:30 - 10:20	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΑΕΡΟΜΠΙΚ (ΚΟΙΛΙΑ-ΠΟΔΙΑ) ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΡΕΒΕΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
10:30 - 11:20					
12:00 - 13:00					
15:30 - 16:20					
16:30 - 17:20					
17:30 - 18:20	ΚΥΚΛΙΚΗ ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ABS & HIPS ΡΕΒΕΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	PILATES 17.00-17.50 ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ZUMBA FITNESS ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ
18:30 - 19:20	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΡΕΒΕΝΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ		DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ
20:00 - 20:50					

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ Α΄ ΚΑΠΗ - ΑΙΘΟΥΣΑ ΒΑΡΩΝ 2023-2024

ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:00-21:30	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ				

Τηλ. Πληροφοριών: 2310 733357, 2310 725775