



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ Β΄ ΚΑΠΗ**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2023-2024 από 1/11/23**



ΗΜΕΡΕΣ / ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:20	PILATES REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ
09:30 - 10:20	PILATES REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ
10:30 - 11:20	PILATES REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ REBENIDOU KATERINA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ
12:00 - 12:50					
15:15 - 16:05					
16:30 - 17:20	DYNAMIC ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ		PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	
17:20 - 18:00					17.00-18.00 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ REBENIDOU KATERINA
18:00 - 18:50	ZUMBA -FITNESS ΑΜΟΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΑΛΙΑΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ		PILATES ΤΣΑΡΤΣΑΦΛΗ ΚΙΚΗ	ABS-HIPS REBENIDOU KATERINA
19:00 - 19:50					

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ Β΄ ΚΑΠΗ**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΒΑΡΩΝ 2023-2024**

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

Τηλ. Πληροφοριών: 2310 742554, 2310 725775