



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ 01/04/25

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ
8:30	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
9:30	BLIND PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES + ONLINE (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES + ONLINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
10:30		PILATES FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES BLIND FOR SENIORS (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES FOR SENIORS (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	
11.00						ΣΩΜΑ & ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)
12.00						FITNESS BOX (ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΗΣ)
14.30	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΣΩΜΑ ΘΥΜΗΣΟΥ (ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ)		BLIND PILATES-STRETCING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		
15.30			SPECIAL PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)			
16.30		PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)		PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		
17:30	PILATES with chair (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES-STRETCING (ΜΑΡΙΑΝΝΑ)	PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	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	DUE PILATES (ΜΑΡΙΑΝΝΑ-ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	PILATES FLOW (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	TRX-PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BARRE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	POWER PROJECT (ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΗΣ)	
20:30	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	BLIND PILATES (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES +ON LINE (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)	STRETCHING (ΚΑΛΛΙΟΠΗ)		