

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΠΟ 14/07/25-12/09/25

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
9-10	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>
10-11	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>
11-12	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>		<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>
12-13.00	<b>PILATES PERSONAL REFORMER</b>		<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	
17.00	<b>PILATES</b>			<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>
17.30		<b>17.15 ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 45Λ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΑ</b>			
18.00	<b>ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>
18.30					
19.00	<b>POWER YOGA</b>	<b>PILATES REFORMER PERSONAL</b>	<b>ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>	<b>ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>	<b>POWER YOGA</b>
19.30					
20.00	<b>PILATES</b>	<b>PILATES MAT</b>	<b>PILATES</b>	<b>POWER YOGA</b>	
20.30					