

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

9:30-10:30

Abs&Legs

Έλενα

18:00-19:00

Step Aerobic

Έλενα

19:00 - 20:00

Body Power

Φυδανίδης

20:00-21:00

Yoga

Λίνα

21:00- 22:00

Body Cross

Γιώργος Π

ΤΡΙΤΗ

10:00-11:00

Pilates

Έλενα

15:00-16:00

Pilates Props

Μαρία

18:00-19:00

Abs&Legs

Έλενα

19:00-20:00

Τραμπολίνο

Έλενα

20:00-21:00

Pilates

Λίνα

21:00- 22:00

TRX

Μουράτ

ΤΕΤΑΡΤΗ

9:30-10:30

Body Power

Έλενα

18:00-19:00

Gymstick

Έλενα

19:00-20:00

Dance Aerobic

Έλενα

20:00-21:00

Abs&Legs

Λίνα

21:00- 22:00

Yoga

Ράνια

ΠΕΜΠΤΗ

10:00-11:00

Stretching

Έλενα

15:00-16:00

Pilates Props

Μαρία

19:00-20:00

Aerofunctional

Έλενα

20:00-21:00

Pilates

Λίνα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

9:30-10:30

Pilates

Έλενα

19:00-20:00

Τραμπολίνο

Έλενα

20:00-21:00

Yoga

Λίνα

Ωράριο Λειτουργίας:

Δευτέρα έως Παρασκευή 07:30 - 23:00

Σάββατο 07:30 - 21:00

Έναρξη από 02/09/2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

10:30-
11:30

Spinning
Άκης

20:00-
21:00

Spinning
Άκης

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

10:30-
11:30

Spinning
Άκης

20:00-
21:00

Spinning
Άκης

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

10:30-
11:30

Spinning
Άκης

19:00-
20:00

Spinning
Άκης

Τα προγράμματα spinning πραγματοποιούνται στο χώρο του Action Exclusive
Θάσου 4.