

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ** ΝΙΚΗΤΑΡΑ 4

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:30-23:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 14:00-20:00



ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00	PILATES mini ball	BODY BARS	PILATES Bosu ή foamroller	GLUTE MAKEOVER ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	PILATES Fit Ball
10:00	GLUTE MAKEOVER Λάστιχα	TRX	GLUTE MAKEOVER Kettlebell	BODY BARS	TRX FUNCTIONAL
16:00	YOGA		TRX		
17:00	PILATES THERABAND		SPINNING INDOOR CYCLING	TRX	PILATES Foam Roller Fit Ball
18:00	SPINNING INDOOR CYCLING	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	PILATES THERABAND	GLUTE MAKEOVER Κοιλιακοί	BODY BARS
19:00	PILATES RING	SPINNING INDOOR CYCLING	BODY BARS	ZUMBA	PILATES Fit Ball
20:00	PILATES RING	TRX	YOGA	BODY BARS	SPINNING INDOOR CYCLING
21:00	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		