

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΠΟ 16/09/24

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