ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΑΜΒΩΤΙΔΟΣ 104

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

2108943800, email: dakglyfadas@glyfada.gr

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΩΡΕΣ
8.00 - 8.30							8.00 - 8.30
8.30 - 9.00							8.30 - 9.00
9.00 - 9.30	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		9.00 - 9.30
9.30-10.00							9.30-10.00
10.00-10.30							10.00-10.30
10.30-11.00							10.30-11.00
11.00-11.30							11.00-11.30
11.30-12.00							11.30-12.00
12.00-12.30							12.00-12.30
12.30-13.00							12.30-13.00
13.00-13.30							13.00-13.30
13.30-14.00							13.30-14.00
14.00-14.30							14.00-14.30
14.30-15.00							14.30-15.00
15.00-15.30							15.00-15.30
15.30-16.00							15.30-16.00
16.00-16.30							16.00-16.30
16.30-17.00							16.30-17.00
17.00-17.30							17.00-17.30
17.30-18.00							17.30-18.00
18.00-18.30	PILATES	AEROBIC HIPS-ABS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	AEROBIC FULL BODY TONING	AEROBIC ABS BUTT		18.00-18.30
18.30-19.00							18.30-19.00
19.00-19.30	TOTAL BODY	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	AEROBIC ABS BUTT	AEROBIC HIPS-ABS	PILATES		19.00-19.30
19.30-20.00							19.30-20.00
20.00-20.30	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	TOTAL BODY	AEROBIC FULL BODY TONING	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ		20.00-20.30
20.30-21.00							20.30-21.00
21.00-21.30							21.00-21.30
21.30-22.00							21.30-22.00