

## εβδομαδιαίο πρόγραμμα μαθημάτων / weekly schedule

Ωρες/ Time zone	Δευτέρα/ Monday		Τρίτη/ Tuesday		Τετάρτη/ Wednesday		Πέμπτη/ Thursday		Παρασκευή/ Friday		Σάββατο/ Saturday	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
09:00-10:00			Pilates Equipment Στέλλα					Pilates MAT Αλέξανδρος				
10:00-11:00		10:30-12:00 Yoga Alignment Anusara Inspired Ειρήνη	Pilates Equipment Στέλλα						Pilates Equipment Ηλίας			10:30-12:00 Yoga Vinyasa Flow Φοίβος
11:00-12:00						11:00-12:30 Yoga Alignment Anusara Inspired Ειρήνη						
12:00-13:00				Pilates MAT Στέλλα			Pilates Equipment Αλέξανδρος				Pilates Equipment Ηλίας	12:30-13:30 TRX Πάνος / Αλέξανδρος
13:30-14:30											Pilates Equipment Ηλίας	Aerial Yoga Νατάσσα
15:30-16:30		Pilates MAT Στέλλα			Pilates Equipment Ηλίας							
17:30-18:30	Pilates Equipment Στέλλα	17:30-19:00 Yoga Vinyasa Flow Φοίβος		Pilates MAT Ηλίας	Pilates Equipment Ηλίας	17:15-18:15 Body Mind Awareness Θάλεια	Pilates Equipment Ηλίας	Feldenkrais Γαρυφαλλιά	18:00-19:00 Pilates Equipment Ηλίας/ Αλέξανδρος	17:15-18:45 Dance Stretching Θάλεια		
18:30-19:30	Pilates Equipment Στέλλα	19:00-20:00 Aerial Yoga Νατάσσα	Pilates Equipment Ηλίας	TRX Πάνος		Pilates MAT Ηλίας		19:00-20:00 Pilates MAT Ηλίας		19:00-20:00 TRX Πάνος / Αλέξανδρος		
19:30-20:00				19:30-21:00 Yoga Mystic Vinyasa Flow Nicol		19:30-21:00 Violet Yoga Alignment Φωτεινή						
20:00-21:00			Pilates Equipment Ηλίας		Pilates Equipment Ηλίας		Pilates Equipment Ηλίας	20:00-21:30 Yoga Vinyasa Flow Φοίβος				
21:00-21:30												

Τα μαθήματα Body & Mind Awareness και Dance Stretching δεν περιλαμβάνονται στα πακέτα του 42 zone