

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 1 (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30-09:20	Pilates	Κυκλική / Tabata	Body Bars	Abs & Hips	Μυϊκή ενδυν/ση
10:00-10:50	Abs & Hips	YOGA	Pilates foam roller	Pilates	YOGA
11:00-11:50		Ορθοσωμική			Pilates
15:30-16:20		Pilates		Pilates foam roller	
17:00-17:50	Pilates		Κυκλική / Tabata		
18:00-18:50		TRX		Διαλλειματική	Μυϊκή ενδυν/ση
19:00-19:50	Body Bars	YOGA	Pilates	YOGA	