

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (1ος όροφος)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:20	Μυϊκή Ενδυνάμωση	Κυκλική / Tabata	Δυναμικό	Abs & Hips	Ορθοσωμική
10:00-10:50	Abs & Hips	YOGA	Pilates Foam Roller	Pilates	YOGA
11:00-11:50		Pilates	Ορθοσωμική		Tabata
12:00-12:50					
15:30-16:20	Ορθοσωμική	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates
17:00´-17:50´	Pilates	Body bars	Κυκλική / Tabata		Μυϊκή Ενδυνάμωση
18:00-18:50	Κυκλική	Δυναμικό		Zumba	Κυκλική
19:00-19:50	Abs & Hips	YOGA	Pilates foam roller	YOGA	Ορθοσωμική
20:00-20:50		TRX	Κυκλική	Pilates foam roller	