

## πρόγραμμα / programme

Ώρες/ 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
08:00-09:00		Yoga Hatha Sun Salutation Έλσα										
09:00-10:00			Pilates Equipment Ελένη				Pilates Equipment Ελένη					
10:00-11:00			Pilates Equipment Ελένη				Pilates Equipment Ελένη					
11:00-12:00											Pilates Equipment Ηλίας	
12:00-13:00												
16:00-17:00					17:30-18:30 Pilates Equipment Ηλίας							
17:00-18:00												
18:00-19:00	Pilates Equipment Ηλίας			Pilates MAT/online Κωνσταντίνα			Pilates Equipment Κωνσταντίνα					
19:00-20:00		19:00-20:30 Yoga Hatha Gentle Έλσα	Pilates Equipment Κωνσταντίνα			19:30-21:00 Yoga Hatha Gentle Έλσα	Pilates Equipment Κωνσταντίνα			19:00-20:30 Yoga Hatha Gentle Έλσα		
20:00-21:00			Pilates Equipment Κωνσταντίνα				Pilates Equipment Κωνσταντίνα					