

Πρόγραμμα Κίνησης & Χορού

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

Ηγία Γυμναστική
για μυσσκελετικά προβλήματα
10.00 - 11.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
10.00 - 11.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
12.00 - 13.00

Ηγία Γυμναστική
για μυσσκελετικά προβλήματα
10.00 - 11.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
10.00 - 11.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
12.00 - 13.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Παιχνίδι με
τις μπάλες**
11.30 - 12.30

Freestyle Dance
12.30 - 13.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
15.30 - 16.30

Yoga
επιπλέον μεσαίο
16.00 - 17.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
15.30 - 16.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
17.30 - 18.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
15.30 - 16.30

Μπαλέτο
(επιπλέον αρχαρίων)
17.00 - 18.30

Zumba
όλα τα επίπεδα
13.30 - 14.30

Χορός Σύγχρονος
όλα τα επίπεδα
18.00 - 19.30

Χορός Release
όλα τα επίπεδα
18.00 - 19.30

Zumba
όλα τα επίπεδα
18.30 - 19.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
18.30 - 19.30

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
19.30 - 20.30

Pilates Mat
όλα τα επίπεδα
19.00 - 20.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
19.30 - 20.30

Pilates Mat
όλα τα επίπεδα
19.15 - 20.15

Yoga
επιπλέον αρχαρίων
19.00 - 20.30

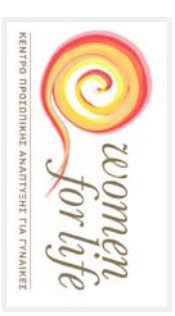
Αυτοάμυνα
όλα τα επίπεδα
19.30 - 20.30

Pilates Mat
όλα τα επίπεδα
20.00 - 21.00

**Ορθοσωμική
Γυμναστική**
20.30 - 21.30

Dance - Stretching
όλα τα επίπεδα
19.30 - 20.30

Pilates Mat
όλα τα επίπεδα
19.30 - 20.30



ΞΕΝΟΠΟΥΛΟΥ 10, ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
210-6740302, <http://www.womenforlife.gr>