

# ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 2017

## STUDIO 1

**palestractive**

ΑΠΟ 13/2/17

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:00	<b>C</b> Pilates Concept ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΣ	MADE IN BRAZIL ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΒΕΡΓΙΝΗΣ	<b>C</b> Pilates Concept ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΣ	<b>Y</b> Yoga Concept ΒΙΒΗ ΠΕΡΙΜΕΝΗ 08:00-09:30	<b>C</b> Pilates Concept ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΣ		
9:00						VINYASA YOGA INSIGHT L1+L2 ΒΙΒΗ ΠΕΡΙΜΕΝΗ 11:00 - 12:30	
12:00							
13:00							
14:00						13:30 - 14:45 JULIA'S DYNAMIC STRETCHING ΙΟΥΛΙΑ ΓΙΟΥΒΑΝΟΓΛΟΥ ΧΡΕΩΣΗ 3€	
15:00	<b>C</b> Pilates Concept ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ(MB)	CROSS TRAINING ΤΖΕΝΗ ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ	TOTAL BODY ΜΑΡΗ ΜΑΚΡΗ	<b>C</b> Pilates Concept MAGIC RING ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ	TOTAL BODY ΜΟΡΦΟΥΛΑ ΦΑΡΑΝΤΟΥ		
16:00	PALESTRA FITBALL TRAINING ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ	MADE IN BRAZIL ΤΖΕΝΗ ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΥ	MADE IN BRAZIL ΜΑΡΗ ΜΑΚΡΗ	<b>C</b> Pilates Concept (FB) ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ	PILATES STRETCHING ΜΟΡΦΟΥΛΑ ΦΑΡΑΝΤΟΥ		
17:00	BODY POWER ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΗΣ	<b>C</b> Pilates Concept ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΣ	ZUMBA ΙΩΑΝΝΑ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ	ZUMBA ΙΩΑΝΝΑ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ	MADE IN BRAZIL ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΥΦΛΑ		
18:00	PALESTRA CARDIO ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΗΣ	ANIMAL MOVEMENT ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ	<b>C</b> Core Concept ΣΟΤΗΡΗΣ ΠΑΣΙΑΛΗΣ	PALESTRA STEP ΑΡΤΕΜΙΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑ	PALESTRA CARDIO ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΥΦΛΑ	FLOWBILITY ΦΩΤΗΣ ΤΣΑΜΠΡΑΣ	PALESTRA TOTAL BODY ΓΙΑΝΝΗΣ (our) 18:00-19:30 ΧΡΕΩΣΗ 2€
19:00	PALESTRA STEP ΣΟΤΗΡΗΣ ΠΑΣΙΑΛΗΣ	PALESTRA AERODANCE ΑΡΤΕΜΙΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑ	PALESTRA AEROBIC ΣΟΤΗΡΗΣ ΠΑΣΙΑΛΗΣ	PALESTRA FUNCTIONAL TRAINING ΑΡΤΕΜΙΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑ	CROSS TRAINING ΤΙΜΟΣ ΞΕΝΟΣ		
20:00	<b>C</b> Cross training Concept ΣΟΤΗΡΗΣ ΠΑΣΙΑΛΗΣ	MADE IN BRAZIL ΑΡΤΕΜΙΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑ	CROSS TRAINING ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΙΑΛΙΩΣ	ZUMBA ΜΕΝΕΛΛΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ	PALESTRA AERODANCE BASIC ΤΙΜΟΣ ΞΕΝΟΣ		
21:00	ΗΑΤΗΑ YOGA ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΤΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ 21:00-22:30	PILATES ACTIVE GROUP ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΔΟΥ	MADE IN BRAZIL ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΒΕΡΓΙΝΗΣ	ΗΑΤΗΑ YOGA ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΤΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ 21:00-22:30	KICK BOXING ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΚΡΑΚΗΣ		
22:00	NEW YORK KICK BOXING ΜΑΚΡΑΚΗΣ 21:00-22:00 & 22:00-23:00		KICK BOXING ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΚΡΑΚΗΣ				