

## ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00- 19:00

**Cardio Cross**

Γιώργος

19:00-20:00

**TRX**

Έλενα

20:00-21:00

**Cross Training**

Λυμπέρης

## ΤΡΙΤΗ

18:00-19:00

**Aerial Yoga**

Λίνα

19:00-20:00

**Body Weight  
Cross**

Κωνσταντίνος

20:00-21:00

**Καλλισθενική**

## ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:00

**Cross Training**

Φυδανίδης

19:00-20:00

**Cross TRX**

Μουράτ

20:00-21:00

**Body Weight**

**Cross**

Γιώργος

## ΠΕΜΠΤΗ

18:00-19:00

**TRX**

Έλενα

19:00-20:00

**Cross Cardio**

Λυμπέρης

20:00-21:00

**Καλλισθενική**

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

18:00-19:00

**Aerial Yoga**

Λίνα

19:00-20:00

**Cross training**

Γιώργος

20:00- 21:00

**Cross Cardio**

Κωνσταντίνος

# SPINNING

## ΔΕΥΤΕΡΑ

10:30-

11:30

**Spinning**

Άκης

20:00-

21:00

**Spinning**

Άκης

## ΤΡΙΤΗ

## ΤΕΤΑΡΤΗ

10:30-

11:30

**Spinning**

Άκης

20:00-

21:00

**Spinning**

Άκης

## ΠΕΜΠΤΗ

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

10:30-

11:30

**Spinning**

Άκης

19:00-

20:00

**Spinning**

Άκης

