

ΔΕΥΤΕΡΑ

8:30-9:30 Hatha Yoga
9:30-10:30πμ Yoga time
3:30-4:30μμ Pilates
7:30-8:30μμ Yogalates



ΤΡΙΤΗ

9:40-10:40πμ Pilates
7:30-8:30μμ Vinyasa Krama Yoga
8:30-9:30μμ Hatha Yoga + Διαλογισμός

ΤΕΤΑΡΤΗ

9:30-10:30πμ Pilates Equipment
3:30-4:30μμ Pilates Equipment
7:30-8:30μμ Pilates

ΠΕΜΠΤΗ

8:40-9:40πμ Yogalates
9:40-10:40πμ Hatha Yoga
7:30-8:30μμ Astanga Yoga
8:30-9:30μμ Hatha Yoga + Yoga Nitra

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

9:30-10:30πμ Pilates
7:30-8:30μμ Pilates Advance

Program
Ρετζίκι

Mini Group 4 ατόμων Reformer Pilates. Επικοινωνήστε μαζί μας για να κλείσετε θέση. Το πρόγραμμα βγαίνει κατόπιν συνεννόησης.