

PANDA BOX

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
7:30-8:20		PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2		PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2		
10:05-10:55	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	TABATA ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2
11:05-11:55						CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES/STRETCHING ΑΙΘΟΥΣΑ 2
17:05-17:55	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	TABATA ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	
18:05-18:55	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2					
19:05-19:55	CALISTHENICS ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	TABATA ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES/STRETCHING ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	TABATA ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES/STRETCHING ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CALISTHENICS ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	
20:05-20:55	BOOTCAMP ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CALISTHENICS ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CALISTHENICS ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1 PILATES ΑΙΘΟΥΣΑ 2	
21:05-21:55	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	CROSS TRAINING BY NIGHT	CALISTHENICS ΑΙΘΟΥΣΑ 1	BODY FUNCTIONAL	CROSS TRAINING ΑΙΘΟΥΣΑ 1	

