

FLOW CENTER - PROGRAMME 2020

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10.00-11.00	PILATES MAT Κωνσταντίνος			PILATES MAT Θοδωρής		
11.00-12.00		PILATES REFORMER Θοδωρής				
15.30-16.30						
16.30- 17.30					AERIAL KIDS YOGA* Χριστίνα	
17.30-18.30	AERIAL KIDS YOGA* Αμαλία		AERIAL KIDS YOGA* Χριστίνα		AERIAL TEENS YOGA* Χριστίνα	
18.30-19.30	FACE YOGA* Χρήση		AERIAL YOGA BEGINNERS* Χριστίνα	FACE YOGA* Αρετή	PILATES MAT Κωνσταντίνος	
	PILATES REFORMER Θοδωρής			PILATES MAT Απόστολος	PILATES REFORMER Θοδωρής	
19.30-20.30	PILATES MAT Θοδωρής	PILATES REFORMER Απόστολος	PILATES MAT Θοδωρής	YOGA VINYASA Κωνσταντίνα	PILATES REFORMER Κωνσταντίνος	
		PILATES MAT Κωνσταντίνος		PILATES REFORMER Απόστολος	AERIAL YOGA 4 ALL* Χριστίνα	
20.30-21.30	AERIAL YOGA* Χριστίνα PILATES REFORMER Θοδωρής	20.30-21.45 YOGA FLOW Χριστίνα	PILATES REFORMER Θοδωρής			*ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΚΡΑΤΗΣΗ ΘΕΣΗΣ