

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018**ΠΡΩΙ**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00	Γ1 ΑΕΡΟΒΙΚΗ	Ω1 (ώριμη ηλικία)	Γ1 ΑΕΡΟΒΙΚΗ	Ω1 (ώριμη ηλικία)	Γ1 ΑΕΡΟΒΙΚΗ
10:30	Π1 ΠΙΛΑΤΕΣ	Π1 ΠΙΛΑΤΕΣ			
11:30	TRX (πρόγραμμα με ιμάντες προπόνησης)	TRX TRX (πρόγραμμα με ιμάντες προπόνησης)			

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00			Π2 ΠΙΛΑΤΕΣ	Π2 ΠΙΛΑΤΕΣ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
17:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ Α		Π2 ΠΙΛΑΤΕΣ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ
18:00			ΤΡΧ	ΤΡΧ	

Τα ΒΑΡΗ λειτουργούν από 8:30 έως 14:00

& 15:00 έως 21:00