

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ»

ΠΡΩΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				
ΩΡΕΣ	<i>ΔΕΥΤΕΡΑ</i>	<i>ΤΡΙΤΗ</i>	<i>ΤΕΤΑΡΤΗ</i>	<i>ΠΕΜΠΤΗ</i>
09:00-10:00	ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ TRX	PILATES	YOGA	PILATES
10:00-11:00	ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	CROSS TRAINING (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	PILATES	CROSS TRAINING (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)
			ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ TRX	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				
ΩΡΕΣ	<i>ΔΕΥΤΕΡΑ</i>	<i>ΤΡΙΤΗ</i>	<i>ΤΕΤΑΡΤΗ</i>	<i>ΠΕΜΠΤΗ</i>
17:00-18:00		YOGA	ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ TRX	YOGA
18:00-19:00		PILATES	ΓΕΝΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	PILATES