















# Δημοτικό Γυμναστήριο Μαλεβιζίου



# Ομαδικά Προγράμματα Άσκησης

ΩΡΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30-09:30	<b>WORKOUT</b> Κυριάκος <b>LEGS</b> 	 <b>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ</b>	<b>Fat Loss</b> Κυριάκος 	 <b>ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ</b>	<b>core</b> Κυριάκος <b>ABS</b> 
17:30-18:00				 <b>ABS</b>  Μανόλης	 <b>LEGS</b>  Μανόλης
18:30-19:00	<b>core</b> <b>ABS</b>  Ελένη		<b>LEGS</b> <b>Glutes</b> Ελένη 	Όλα τα προγράμματα περιλαμβάνουν προθέρμανση και αποθεραπεία οπότε αποτελούν ολοκληρωμένη άσκηση	
19:10-20:00	<b>DYNAMIC</b> <b>dance</b> Ελένη 	<b>power</b> <b>yoga</b> Ελένη 	<b>DYNAMIC</b> <b>dance</b> Ελένη 	Ο γυμναστής θα σας βοηθήσει να επιλέξετε το καλύτερο πρόγραμμα για εσάς	