





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΙΘΟΥΣΑΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ 2019-2020

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:30-10:30	BODYPUMP		ELITE WORKOUT	PILATES/ YOGA FLOW	AERO-FUN	10:00-11:00 KIDS FUN 1
		12:00-12:45 SPRINGBOARD Mini group *	11:00-11:45 SPRINGBOARD Mini group *		11:00-11:45 SPRINGBOARD Mini group *	11:00-12:00 KIDS FUN 2
15:15-16:15	CARDIO FUNCTIONAL	ZUMBA-FUN	TOTAL BODY		BODYPUMP	12:00-12:45 SPRINGBOARD Mini group *
16:15-17:00	16:15-16:45 ABS & HIPS	16:15-16:45 ΠΟΔΙΑ	SPRINGBOARD Mini group *	SPRINGBOARD Mini group *	SPRINGBOARD Mini group *	
17:00-18:00		CARDIO FUNCTIONAL		ZUMBA-FUN	KIDS FUN 2	
18:00-19:00	KIDS FUN 1	XLG CARDIO	KIDS FUN 2	KIDS FUN 1	PILATES/ YOGA FLOW	
19:00-20:00	AERO-FUN	XLG ATHLETIC	ZUMBA-FUN	ELITE WORKOUT	XLG STEP	
20:00-20:30	SUPER HIPS	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	
20:30-21:00	KOIN-PAX		BODYPUMP	FIGHT AEROBIC	TOTAL BODY	
21:00-22:00	BODYPUMP	TRX	PILATES/ YOGA FLOW	CARDIO FUNCTIONAL	21:00-21:45 SPRINGBOARD Mini group *	*extra γρήγορη

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-23:00
ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-20:00

Ιθάκης 63, Εύοσμος
2310607177

www.sporting-gym.gr
gymsporting@yahoo.gr
sporting fitness center
sporting-gym

24 Χρόνια εξειδίκευσης και
εμπειρίας με
εκπαιδευμένους
και πιστοποιημένους
εκπαιδευτές

ΠΑΡΟΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ TECHNOGYM

PERSONAL TRAINING

CARDIO TRAINING

GROUP TRAINING

ΒΑΡΗ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΑΟΥΝΑ

SOLARIUM

ΜΑΣΑΖ