


## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SKLIOWORKOUT**

| <br>SKLIOWORKOUT | Δευτέρα                                     | Τρίτη                                       | Τετάρτη                                     | Πέμπτη                                    | Παρασκευή                                   |
|---|---|---|---|---|---|
| 8:15-9:00   | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>     |   |   |   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |
| 9:00-9:45   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        | <b>TRX</b><br><i>@dimi_sklio</i>            | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>     | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |
| 10:00-10:45   | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |
| 11:00-11:45   | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>   | <b>TRX</b><br><i>@dimi_sklio</i>          | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> |
| 12:00-12:45   | <b>TRX</b><br><i>@dimi_sklio</i>            | <b>TABATA</b><br><i>@dimi_sklio</i>         | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>TABATA</b><br><i>@dimi_sklio</i>       | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>   |
| 13:00-13:45   |   |   |   |   |   |
| *14:00-14:45  | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |   |   |   |   |
| 14:30-15:15   |   | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>     |   | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>   |   |
| *15:00-15:45  | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |   |   |

|  | Δευτέρα                                      | Τρίτη                                       | Τετάρτη                                     | Πέμπτη                                      | Παρασκευή                                    |
|---|--|---|---|---|--|
| 15:30-16:15   |  | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |  |
| 16:00-16:45   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>         |   | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        |   | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>    |
| 17:00-17:45   | <b>TRX</b><br><i>@dimi_sklio</i>             | <b>DYNAMIC BARS</b><br><i>@chri_mal</i>     | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>        | <b>KANGOO</b><br><i>@chri_mal</i>           | <b>REFORMER</b><br><i>@fitbyelli</i>         |
| 18:00-18:45   | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>    | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>   | <b>BOOTYLICIOUS</b><br><i>@dimi_sklio</i>   | <b>TABATA</b><br><i>@dimi_sklio</i>         | <b>PILATES MAT</b><br><i>@fitbyelli</i>      |
| 19:00-19:45   | <b>KANGOO</b><br><i>@chris_mal</i>           | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>KANGOO</b><br><i>@chri_mal</i>           | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>DYNAMIC BARS</b><br><i>@chri_mal</i>      |
| 20:00-20:45   | <b>CARDIO TRAMPOLINE</b><br><i>@chri_mal</i> | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>DYNAMIC BARS</b><br><i>@chri_mal</i>     | <b>TRX</b><br><i>@dimi_sklio</i>            | <b>CARDIO TRAMPOLINE</b><br><i>@chri_mal</i> |
| 21:00-21:45   | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i>  | <b>TABATA</b><br><i>@dimi_sklio</i>         | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i> | <b>TABATA</b><br><i>@dimi_sklio</i>         | <b>CROSS TRAINING</b><br><i>@dimi_sklio</i>  |

- ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ, ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
- ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ: ΔΕΚΑ (10) / ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ REFORMER: ΤΕΣΣΕΡΑ (4)