

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SKLIOWORKOUT

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>	TRX <i>@dimi_sklio</i>	PILATES MAT <i>@ioanna_meleti</i>	BOOTYLICIOUS <i>@dimi_sklio</i>	REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>
	BOOTYLICIOUS <i>@dimi_sklio</i>	REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>	CROSS TRAINING <i>@dimi_sklio</i> TABATA <i>@dimi_sklio</i>	PILATES MAT <i>@ioanna_meleti</i>	BOOTYLICIOUS <i>@dimi_sklio</i>
	UPPER BODY <i>@dimi_sklio</i>	CROSS TRAINING <i>@dimi_sklio</i>		TRX <i>@dimi_sklio</i>	UPPER BODY <i>@dimi_sklio</i>
14:00-14:45	REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>				
14:30-15:15		PILATES MAT <i>@ioanna_meleti</i>		PILATES MAT <i>@ioanna_meleti</i>	
15:00-15:45	REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>		REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>		REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>
15:30-16:15		REFORMER <i>@ioanna_meleti</i>			

16:00-16:45	REFORMER @ioanna_meleti		REFORMER @ioanna_meleti		PILATES MAT @ioanna_meleti
	TRX @dimi_sklio	UPPER BODY @dimi_sklio	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio	TRX @dimi_sklio	UPPER BODY @dimi_sklio
	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio	UPPER BODY @dimi_sklio	CROSS TRAINING @dimi_sklio	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio
20:00-20:45	UPPER BODY @dimi_sklio	CROSS TRAINING @dimi_sklio	CROSS TRAINING @dimi_sklio	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio	FUNCTIONAL @rafaello_tsiko
21:00-21:45	CROSS TRAINING @dimi_sklio	TABATA @dimi_sklio	CROSS TRAINING @rafaello_tsiko	FUNCTIONAL @rafaello_tsiko	

- 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)