

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SKLIOWORKOUT

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

16:00-16:45	REFORMER @nancy_gotz		REFORMER @nancy_gotz		
18:00-18:45	TRX @dimi_sklio	UPPER BODY @dimi_sklio	BOOTYLICIOUS @dimi_sklio	TRX @dimi_sklio	UPPER BODY @dimi_sklio
19:00-19:45	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			

- 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)