

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00-17:50					
18:00-18:50	POWER BARS	TRX	ABS-HIPS	POWER BARS	ABS HIPS
19:00-19:50	PILATES	TABATA	TRX	ABS-HIPS	PILATES
20:00-20:50	TRX	YOGA	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	
21:00-21:30	STRETCHING 30'		STRETCHING 30'		

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΙΣΙΝΑΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30-10:20	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC
10:30-11:20	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC
19:00-19:50	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		
20:00-20:50				AQUA AEROBIC	

ΩΡΕΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ SPA & FITNESS

ΠΡΩΙ	ΔΕΥΤΕΡΑ, ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	09:30 - 11:30
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00 - 22:30
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΛΕΙΣΤΑ	

GROUP FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
17:00-17:50					
18:00-18:50	POWER BARS	TRX	ABS-HIPS	POWER BARS	ABS HIPS
19:00-19:50	PILATES	TABATA	TRX	ABS-HIPS	PILATES
20:00-20:50	TRX	YOGA	PILATES	POSTURE TRAINING	
21:00-21:30	STRETCHING 30'		STRETCHING 30'		

AQUA FITNESS CLASSES

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30-10:20	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC
10:30-11:20	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC
19:00-19:50	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		
20:00-20:50				AQUA AEROBIC	

SPA & FITNESS DEPARTMENT – OPENING HOURS

MORNING

MONDAY, WEDNESDAY, FRIDAY

09:30 - 11:30

AFTERNOON

MONDAY TO SATURDAY

15:00 - 22:30

SUNDAY

CLOSED