



Atlantis

pool tennis gym squash cafe playground

GYM

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ-ΠΙΣΙΝΑΣ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ	ΑΙΘΟΥΣΑ	ΠΙΣΙΝΑ
9:00-10:00		AQUAEROBIC				AQUAEROBIC				AQUAEROBIC		
10:00-11:00				AQUAEROBIC				AQUAEROBIC			PILATES	
10:30-11:30	PILATES		HIPS AND ABS		PILATES		TOTAL BODY		PILATES			
12:00-13:00												
16:00-17:00												
17:00-18:00		TAE KWON DO				TAE KWON DO						
18:00-19:00	PILATES		TOTAL BODY		PILATES		TOTAL BODY		BODY FLEX		18:30-19:30 BODY PUMP	
19:00-20:00	TOTAL BODY		PILATES		BODY FLEX		PILATES		TAE BO			
20:00-21:00	TAE BO	AQUAEROBIC	TAE BO		YOGA	AQUAEROBIC	TAE BO		YOGA STRETCH			
21:00-22:00				AQUAEROBIC			LATIN	AQUAEROBIC				

BODY FLEX: ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ

BODY PUMP: ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΜΠΑΡΕΣ (ΜΕ ΥΨΗΛΟΥΣ ΣΦΥΓΜΟΥΣ)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ LATIN EXTRA ΧΡΕΩΣΗ 5 €