

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΑΝΩ ΤΩΝ 16 ΕΤΩΝ)

Ωρα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10.00 -11.00	Pilates	Hatha Yoga	Pilates	Hatha Yoga	Pilates	
10.00-11.15		Ballet Basic		Ballet Basic		
12.00 -13.30						Fitness Ballet
12.00 -13.30						Contemporary Dance
14.00 -15.30						Jazz Dance & Musical Theater
15.30 -17.00	Ballet basic		Ballet basic	Ballet basic	Ballet Intermediate	
16.00 -17.00		Barre & Floor workout				
17.00 -18.00	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
18.00 -19.00	Jazz & Latin Fusion	Total Body workout	Jazz & Latin Fusion	Total Body workout	Yoga Alignment	
19.00 -20.00	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates		
20.00 -21.00		Yoga for all		Yoga for all		
20.00 -21.30	Yoga Advanced		Yoga Advanced	Ballet Advanced	Contemporary Dance	
21.00 -22.30	Ballet Advanced	Contemporary Dance	Ballet Advanced	Contemporary Dance		

- Κρατήστε τη θέση σας για την συμμετοχή σας στα μαθήματα
- Απαιτείται ιατρική βεβαίωση
- Για τα μαθήματα γυμναστικής έχετε μαζί σας ένα δικό σας στρώμα γυμναστικής, ατομική πετσέτα και ένα μπουκάλι με νερό.
- Για λόγους υγιεινής, η χρήση των στρωμάτων της σχολής γίνεται μόνο με μεγάλη ατομική πετσέτα.
- Κατά την εγγραφή σας η συμφωνηθέντα συνδρομή προ καταβάλλεται