

Πρόγραμμα Σχολής



Δευτέρα

8:30	Les Mills Body Pump
9:15	Amazing Abs
15:00	Indoor cycling TRX
15:45	Amazing abs
17:00	Tigers (6-8 ετών)
18:00	Dragons (9-11 ετών)
19.15	Interval (Αιθ. Α) – Wing Tjun Basic (Αιθ. Β)
20.00	Pilates (Αιθ. Α) – Wing Tjun Leadership (Αιθ. Β)

Τρίτη

8:30	Interval
9:15	Perfect butt
15:00	Pilates
15:45	Pilates
17:00	Panda (4-6 ετών)
18:00	Dragons (9-11 ετών)
20.00	Wing Tjun Leadership
21.15	Bootcamp

Τετάρτη

8:30	Bootcamp
9:15	Bi's & tri's challenge
15:00	Les Mills Body Pump
15:45	Amazing abs
17:00	Tigers (6-8 ετών)
18:00	Dragons (9-11 ετών)
19.15	Step (Αιθ. Α) – Wing Tjun Basic (Αιθ. Β)
20.00	Perfect butt legs sculpt (Αιθ. Α) – Wing Tjun Leadership (Αιθ. Β)

Πέμπτη

8:30	Indoor cycling TRX
9:15	Amazing Abs
15:00	Interval
15:45	Perfect butt
17:00	Panda (4-6 ετών)
18:00	Dragons (9-11 ετών)
20.00	Wing Tjun Basic Leadership-
21.15	Les Mills Body Pump

Παρασκευή

8:30	Step
9:15	Pilates
15:00	Bootcamp
15:45	Bi's & tri's challenge

Κατεβάστε το πρόγραμμα σε μορφή pdf πατώντας [εδώ](#)

Πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το κόστος και τις μελλοντικές προοπτικές σας κλείστε ραντεβού μαζί μας!

☎ 26810-28105

☎ 6970886043

📍 Αρτινών Πεσσόντων 6
ΤΚ: 47100 Άρτα

Η πρώτη εβδομάδα είναι εντελώς δωρεάν!

- Ιδιαίτερα μαθήματα
- Ομαδικά προγράμματα Fitness
- Εκπαιδευτικό πακέτο
- Μικρά γκρουπ μαθητών
- Σεμινάρια αυτοάμυνας για Γυναίκες 8 φορές από 90 λεπτά ,πάνω από 16 χρονών .
- Wing Tjun για Εφήβους από 13-16 χρονών
- Wing Tjun για Παιδια από 4-12 χρονών