



Your mind is your body.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00	MAT	MAT	REFORMER WUNDA CHAIR	MAT	MAT
17.15	REFORMER WUNDA CHAIR			REFORMER WUNDA CHAIR	
18.30	REFORMER WUNDA CHAIR	MAT	MAT	REFORMER WUNDA CHAIR	MAT
20.00	MAT	MAT	REFORMER WUNDA CHAIR	MAT	REFORMER WUNDA CHAIR

**MAT:** Ασκήσεις εδάφους με επιπλέον δυνατότητα διαδικτυακής συμμετοχής μέσω της πλατφόρμας zoom

**REFORMER – WUNDA CHAIR:** Ασκήσεις στον ειδικό εξοπλισμό Pilates

**Συνεδρίες:** Καθορίζονται κατόπιν ραντεβού

**Ραντεβού:** για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας και για την οργάνωση των δια ζώσης τμημάτων, θα πρέπει να δηλώνετε συμμετοχή **έγκαιρα**. Το ίδιο ισχύει και για την **ακύρωση** του ραντεβού, η οποία θα πρέπει να γίνεται 24 ώρες πριν, διαφορετικά η ώρα θα χρεώνεται.

[www.pilatesstudios.gr](http://www.pilatesstudios.gr)

e-mail: [dimitris@pilatesstudios.gr](mailto:dimitris@pilatesstudios.gr)

**2310424421 - 6945372617**