

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

HELLENIC GYM	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00		Pilates Mat		Pilates Mat		
	Pilates Reformer		Pilates Reformer		Pilates Reformer	
10:00	Girls' Boot Camp		Girls' Boot Camp		Girls' Boot Camp	
		Pilates Mat		Pilates Mat		
			Pilates Reformer			
11:00	Pilates Reformer				Pilates Reformer	
12:00						Total Body
17:00	Pilates Reformer		Pilates Reformer		Pilates Reformer	
18:00	Pilates Reformer	Girls' Boot Camp	Pilates Reformer	Girls' Boot Camp	Pilates Reformer	
19:00	Girls' Boot Camp	Girls' Boot Camp	Girls' Boot Camp	Girls' Boot Camp	Girls' Boot Camp	
	Pilates Mat	Pilates Mat	Pilates Mat	Pilates Mat		
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer		Pilates Reformer	
20:00	Tetragon	TRX-Total Body	Tetragon	Abs & Pump		
		Pilates Mat		Pilates Mat	Pilates Mat	
	Pilates Reformer		Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
21:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
22:00	Pilates Reformer		Pilates Reformer		Pilates Reformer	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ, ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09:00-12:00 & 17:30-21:30.

ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 09:00-12:00 & 17:30-21:00. ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00-13:00.

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ ΜΕΣΩ FACEBOOK/INSTAGRAM ή ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΑ ΣΤΟ 210 98 50 151.

# ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

## **1. Girls' Boot Camp/Pilates Mat/Tetragon/Abs&Pump/Total Body/TRX**

10€ (1 μάθημα), 18€ (2 μαθήματα), 22€ (3 μαθήματα),

26€ (4 μαθήματα), 30€ (5 μαθήματα).

**Συνδυασμός μαθημάτων: 70€ (12 μαθήματα/40 ημέρες).**

## **2. Pilates Reformer**

3 άτομα: 15€ (1 μάθημα/άτομο), 120€ (10 μαθήματα/άτομο).

1 άτομο: 25€ (1 μάθημα), 200€ (10 μαθήματα).

## **3. Personal Training 50'**

30€ (1 μάθημα), 250€ (10 μαθήματα).

## **4. Διατροφή/Λιπομέτρηση**

50€ (2 προγράμματα διατροφής/μήνα & 1 λιπομέτρηση).

Λιπομέτρηση: 20€.