

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00-11:00	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	11:00-14:00 OPEN GYM
12:00-13:00	Cardio-Core workout	Cardio-Core workout	Cardio-Core workout	Cardio-Core workout	Cardio-Core workout	
15:00-16:00	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	
16:00-16:45	SkillRow Class	Stretching	SkillRow Class	Stretching	Skills	
17:00-18:00	CF W O D Weightlifting	CF W O D	CF W O D Weightlifting	CF W O D	CF W O D Weightlifting	
18:00-19:00	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	
19:00-20:00	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	
20:00-21:00	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	CF W O D	
21:00-22:00	CF W O D (area 1) — SkillRow-Bootcamp (area 2)	CF W O D (area 1) — SkillRow Class (area 2)	CF W O D (area 1) — SkillRow-Bootcamp (area 2)	CF W O D (area 1) — SkillRow Class (area 2)	CF W O D (area 1) — SkillRow-Bootcamp (area 2)	

**\*WOD (Workout Of Day):** Περιλαμβάνει ξεχωριστό πρόγραμμα αρχαρίων-προχωρημένων, προσαρμοσμένο πάντα στις δυνατότητες και τις ανάγκες του καθενός. Αποτελείται από ασκήσεις είτε με το βάρος του σώματος είτε με ατομικό εξοπλισμό στον καθένα.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00	PILATES		PILATES		PILATES
10:00-11:00	Cross training	Functional training	Cross training	Functional training	Cross training
17:00-18:00	Cross Kid's	Cross Kid's	Cross Kid's	Cross Kid's	Cross Kid's
18:00-19:00	Functional training	Legs - Glutes A B S	Functional training	Legs - Glutes A B S	Functional training
19:00-20:00	SkillRow Class	#train_with CATE	SkillRow Class	#train_with CATE	AERIAL YOGA
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES
21:00-22:00	HIT - Burn out		HIT - Burn out		

**-ΤΟΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΪΤΑΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ.**

**(ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ)**

**-ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ  
ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΦΥΛΟΥ.**

**-ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΒΡΪΣΚΕΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΘ'ΟΛΗ  
ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥΣ.**

**-ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ  
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ.**

**-ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ ΕΣΑΣ ΝΑ ΤΗΡΕΪΤΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΟΥ  
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΟΙ ΣΕ ΕΜΦΑΝΗ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΝΑ  
ΕΧΕΤΕ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΥΣΑΡΕΣΤΩΝ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ.**