



MAD GYM

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

(ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30		PILATES - αιθ 1 (ΟΛΓΑ)	PILATES - αιθ 1 (ΜΑΝΟΣ)		
9:00	PILATES - αιθ 2 (ΜΑΝΟΣ)			CORE & STRETCH- αιθ 1 (ΜΙΡΙΑΝ)	PILATES - αιθ 1 (ΟΛΓΑ)
9:30	ABS & GLUTES - αιθ 1 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)		CIRCUIT- αιθ 1 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)		
11:00					
17:30					
18:00	BRAZILIAN - αιθ 2 (ΒΑΓΓΕΛΗΣ)	BURN OUT - αιθ 1 (ΝΤΙΜΑ)	H.I.IT - αιθ 2 (ΜΙΡΙΑΝ)	MAD BARS - αιθ 1 (ΓΚΟΥΝΟΥΛΗΣ)	
18:30	PILATES - αιθ 1 (ΟΛΓΑ)	TRX + TABATA - αιθ 2 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)	CARDIO BOXING - αιθ 2 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)	SPINNING* - αιθ 2 (ΝΙΚΟΣ)	BURN OUT - αιθ 1 (ΝΤΙΜΑ)
19:00	TRAMPOLINE - αιθ 2 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)	STRETCHING - αιθ 1 (ΝΤΙΜΑ)	STEP AEROBIC - αιθ 1 (ΜΙΡΙΑΝ)	TABATA - αιθ 1 (ΓΚΑΤΖΕΛΗΣ)	
19:30		PILATES - αιθ 2 (ΝΙΚΟΛ)	MAD BARS - αιθ 2 (ΓΚΟΥΝΟΥΛΗΣ)	PILATES - αιθ 2 (ΣΥΛΒΙΑ)	TAE BO- αιθ 1 (ΝΤΙΜΑ)
20:00	YOGA - αιθ 2 (ΜΑΓΔΑ)	POWER BARBELLS - αιθ 1 (ΣΑΚΗΣ)	PILATES - αιθ 1 (ΜΑΝΟΣ)	FAT BURNING CIRCUIT - αιθ 1 (ΒΑΓΓΕΛΗΣ)	PILATES - αιθ 2 (ΟΛΓΑ)
20:30	H.I.IT - αιθ 1 (ΜΙΡΙΑΝ)	SPINNING* - αιθ 2 (ΝΙΚΟΣ)			
21:00	PILATES - αιθ 2 (ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΜΕΣΚΟΥΣΟΓΛΟΥ)		ZUMBA - αιθ 1 (ΟΛΓΑ)		
21:30		SPINNING* - αιθ 2 (ΝΙΚΟΣ)			



FOLLOW
mad_gym

Δαβάκη 6, Νεάπολη
2310-554289
madgym.gr