

Ώρες	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		
7:30 - 8:30													
8:00 - 9:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ				
9:00 - 10:00			SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ						SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ		
10:00 -11:00	PILATES MAT		STRENGTH ΤΕΟ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		STRENGTH ΤΕΟ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS RIDER OPEN CLASS	GLUTES & CORE ΝΕΦΕΛΗ	
11:00 - 12:00					PILATES WUNDA						SPINNING ΝΙΚΟΣ		
12:00 - 13:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	SPINNING ΝΙΚΟΣ	
13:00 - 14:00												STRENGTH ΝΙΚΟΣ	PILATES MAT
14:00-15:00													
15:00 - 16:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		FUSION ΝΙΚΟΣ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		FUSION ΝΙΚΟΣ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		POWER GLUTES		
16:00 - 17:00													
17:00 -18:00	POWER GLUTES	FUSION ΝΙΚΟΣ	POWER GLUTES	FUSION ΝΙΚΟΣ	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	FUSION ΝΙΚΟΣ	STRENGTH ΝΙΚΟΣ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	SPINNING ΝΙΚΟΣ	
18:00 - 19:00	STRENGTH ΝΙΚΟΣ	PILATES MAT ΓΕΩΡΓΙΑ	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	FUSION ΝΙΚΟΣ	POWER GLUTES	SPINNING ΝΙΚΟΣ	CROSS RIDER	FITBALL WORKOUT	POWER GLUTES		 NEED FOR FITNESS		
19:00 - 20:00	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	FITBALL WORKOUT	POWER GLUTES	SPINNING ΝΙΚΟΣ	CROSS RIDER	PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ	POWER GLUTES	SPINNING ΝΙΚΟΣ	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	AERIAL YOGA			
20:00 -21:00	CROSS RIDER	GLUTES & CORE ΝΕΦΕΛΗ	STRENGTH ΤΕΟ	SPINNING ΝΙΚΟΣ	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ	YOGA	STRENGTH ΤΕΟ	SPINNING ΝΙΚΟΣ	POWER GLUTES	FITBALL WORKOUT			
21:00 - 22:00	STRENGTH ΝΙΚΟΣ	AERIAL YOGA	POWER GLUTES	FUSION ΝΙΚΟΣ	STRENGTH ΝΙΚΟΣ	GLUTES & CORE ΝΕΦΕΛΗ	CROSS TRAINING ΝΙΚΟΣ	BODY AND MIND	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ				
22:00 - 23:00	CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ		CROSS TRAINING ΝΕΦΕΛΗ		CROSS TRAINING ΝΙΚΟΣ						
Personal Training Καθημερινά κατόπιν ραντεβού.													Λ. Μεσογείων 253, Νέο Ψυχικό.
Pilates Reformer Καθημερινά 8:00-13:00 & 15:00-22:00, Σάββατο 09:00-14:00													email: needforfitness@gmail.com
													tel: 211 111 3845

Ώρες	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		
7:30 - 8:30													
8:00 - 9:00	STRENGTH TEO		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.				
9:00 - 10:00													
10:00 -11:00	NEED FOR HIIT		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ	GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		FUSION OPEN CLASS		
11:00 - 12:00			PILATES WUNDA ΕΙΡΗΝΗ				PILATES WUNDA ΕΙΡΗΝΗ				SPINNING		
12:00 - 13:00	PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	PILATES WUNDA ΙΩΑΝΝΑ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	SPINNING	
13:00 - 14:00												CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ
14:00-15:00													
15:00 - 16:00	GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ				CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ				GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ		GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.		
16:00 - 17:00													
17:00 -18:00	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ Ζ.	SPINNING	
18:00 - 19:00	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ	SPINNING	GLUTES & CORE ΕΙΡΗΝΗ	 PILATES WUNDA ΙΩΑΝΝΑ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ	SPINNING	GLUTES & CORE ΕΙΡΗΝΗ	 SPINNING	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ	 PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ	 NEED FOR FITNESS		
19:00 - 20:00	STRENGTH TEO	SPINNING	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	 YOGA	NEED FOR HIIT	 PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	 YOGA	STRENGTH TEO	SPINNING			
20:00 -21:00	STRENGTH TEO	 PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	GLUTES & CORE ΕΙΡΗΝΗ	 KANGOO JUMPS	STRENGTH TEO	SPINNING	GLUTES & CORE ΕΙΡΗΝΗ	 CARDIO DANCE	GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ	SPINNING			
21:00 - 22:00	GLUTES & CORE ΔΗΜΗΤΡΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		FUSION OPEN CLASS	AERIAL YOGA	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΑ				
22:00 - 23:00													
Personal Training Καθημερινά κατόπιν ραντεβού. Pilates Reformer Καθημερινά 8:00-13:00 & 16:00-22:00, Σάββατο 09:00-14:00						Εθν. Αντιστάσεως 84, Χαλάνδρι. email: needforfitness@gmail.com tel: 210 675 4109							