

Ώρες	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο			
7:30 - 8:30														
8:00 - 9:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ LOWER BODY		STRENGTH ΝΙΚΟΣ TOTAL BODY		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ UPPER BODY		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		PILATES MAT ΓΕΩΡΓΙΑ		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY			
9:00 - 10:00			SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ						SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ		STRENGTH TOTAL BODY		RUNNING TEAM ΦΙΛΟΓΕΗ	
10:00 - 11:00	FUSION	PILATES MAT ΓΕΩΡΓΙΑ	STRENGTH ΝΙΚΟΣ UPPER BODY		FUSION		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY		STRENGTH TOTAL BODY		SPINNING	
11:00 - 12:00	❤️								PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ		STRENGTH LOWER BODY		❤️	
12:00 - 13:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ LOWER BODY		CROSS RIDER		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ UPPER BODY		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY		STRENGTH UPPER BODY		❤️	
13:00 - 14:00	❤️										STRENGTH TOTAL BODY		PILATES MAT	
14:00-15:00														
15:00 - 16:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ LOWER BODY		FUSION		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ UPPER BODY		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY		STRENGTH TOTAL BODY			
16:00 - 17:00														
17:00 -18:00	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		FUSION		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		FUSION		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		CROSS RIDER		STRENGTH TOTAL BODY	
18:00 - 19:00	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY	PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ TOTAL BODY	CROSS RIDER	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY	SPINNING ΝΙΚΟΣ				
19:00 - 20:00	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	YOGA	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ UPPER BODY	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	RUNNING TEAM ΟΑΚΑ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ LOWER BODY	SPINNING ΝΙΚΟΣ	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY	SPINNING ΝΙΚΟΣ				
20:00 -21:00	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	YOGA	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ UPPER BODY	SPINNING ΝΙΚΟΣ	FUSION					
21:00 - 22:00	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ LOWER BODY	CROSS RIDER	FUSION		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY	PILATES MAT ΙΩΑΝΝΑ	FUSION		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY					
22:00 - 23:00	STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		STRENGTH ΝΕΦΕΛΗ TOTAL BODY		STRENGTH TOTAL BODY		STRENGTH ΝΙΚΟΣ TOTAL BODY							
Personal Training Καθημερινά κατόπιν ραντεβού.												Α. Μεσογειών 253, Νέο Ψυχικό.		
Pilates Reformer Καθημερινά 8:00-22:00, 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 ΤΕΟ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY		STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	PILATES WUNDA	STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY		STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	PILATES MAT					
9:00 - 10:00					SPINNING				PILATES WUNDA		RUNNING TEAM ΦΙΛΟΓΕΗ				
10:00 - 11:00	STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Ζ. LOWER BODY	PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Ζ. LOWER BODY		💗	STRENGTH Δ.Ζ TOTAL BODY		STRENGTH TOTAL BODY			
11:00 - 12:00	💗											FUSION	PILATES WUNDA		
12:00 - 13:00	STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY	PILATES MAT ΕΙΡΗΝΗ	STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY		STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY	PILATES MAT ΝΙΚΟΛ	STRENGTH Δ.Δ UPPER BODY	PILATES WUNDA	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY		💗	STRENGTH UPPER BODY	💗	SPINNING	
13:00 - 14:00												STRENGTH LOWER BODY	🚴	PILATES MAT	
14:00-15:00															
15:00 - 16:00	STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY		STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Δ UPPER BODY		STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY		STRENGTH TOTAL BODY				
16:00 - 17:00															
17:00 - 18:00	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY		STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		FUSION	PILATES MAT	STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY		STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY		STRENGTH TOTAL BODY	SPINNING			
18:00 - 19:00	FUSION	PILATES WUNDA	STRENGTH TOTAL BODY		💗	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY	SPINNING	STRENGTH LOWER BODY	SPINNING	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY	🚴	PILATES MAT	NEED FOR KIDS (6-8)		
19:00 - 20:00	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY	💗	SPINNING	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	YOGA	STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY	🚴	RUNNING TEAM ΟΑΚΑ	STRENGTH ΤΕΟ UPPER BODY	🚴	PILATES MAT	STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	💗	SPINNING	NEED FOR KIDS (8+)
20:00 - 21:00	STRENGTH Δ.Δ LOWER BODY	💗	SPINNING	STRENGTH ΤΕΟ UPPER BODY	PILATES MAT	FUSION		STRENGTH ΤΕΟ TOTAL BODY	🚴	YOGA	FUSION		💗		
21:00 - 22:00	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY	🚴	AERIAL YOGA	STRENGTH ΣΟΦΙΑ LOWER BODY	PILATES WUNDA	STRENGTH Δ.Δ TOTAL BODY	AERIAL YOGA	FUSION	PILATES WUNDA	STRENGTH ΣΟΦΙΑ TOTAL BODY					
22:00 - 23:00	STRENGTH ΑΛΕΞ TOTAL BODY		STRENGTH ΑΛΕΞ TOTAL BODY		STRENGTH ΑΛΕΞ TOTAL BODY		STRENGTH ΑΛΕΞ TOTAL BODY								

Personal Training Καθημερινά κατόπιν ραντεβού.

Pilates Reformer Καθημερινά 8:00-22:00, Σάββατο 09:00-14:00

Εθν. Αντιστάσεως 84, Χαλάνδρι.

email: needforfitness@gmail.com

tel: 210 675 4109



NEED
FOR FITNESS