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 *ΦΙΛΟΘΕΗ*
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.

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

Λ. Μεσογείων 253, Νέο Ψυχικό.

email: needforfitness@gmail.com
tel: 211 111 3845

NEED
FOR FITNESS

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					PILATES WUNDA	STRENGTH *TOTAL BODY* RUNNING TEAM *ΦΙΛΟΘΕΗ*
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 ΤΕΟ *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 ΑΛΕΞ *TOTAL BODY*	STRENGTH Δ.Δ *UPPER BODY*	STRENGTH ΑΛΕΞ *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 SPINNING	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 Δ.Δ *TOTAL BODY*	
22:00 - 23:00	STRENGTH ΑΛΕΞ *TOTAL BODY*	STRENGTH ΣΟΦΙΑ *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 4170

NEED
FOR FITNESS