KINESIS
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
HEALTH & FITNESS PLACE

Ομαδικά Προγράμματα Άθλησης Από Δευτέρα 10 Οκτωβρίου

SEASON 2022-23

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 10:00	TRX® Suspension Training®	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	LesMILLS BODYPUMP	ABS & HIPS	YOGA & PILATES	
15:00 16:00	LesMILLS BODYPUMP				+ Kangoo Jumps	
17:00 18:00		+ ABS & HIPS	ZUMBA®			
18:00 19:00	ABS & HIPS	CrossFit Forging Elite Fitness		ABS & HIPS	H.I.I.T.	LesMILLS BODYPUMP
19:00 20:00	+ Kangoo Jumps	LesMILLS BODYPUMP	+ Kangoo Jumps	LesMILLS BODYPUMP	ZUMBA®	
20:00 21:00	LesMILLS BODYBALANCE		TRX® Suspension Training®	+ Kangoo Jumps	LesMILLS BODYPUMP	
21:00 22:00		H.I.I.T.	LesMILLS BODYBALANCE	CrossFit Forging Elite Fitness		
21:00 22:00	LesMILLS RPM	YOGA & PILATES	LesMILLS RPM	YOGA & PILATES		

23410 20450 | 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 24 & ΤΣΙΡΟΓΙΑΝΝΗ ΓΩΝΙΑ | kinesis@otenet.gr | www.kinesis-gym.gr