



the concept  
Group Fitness Terminals

**LESS TIME. MORE EFFECTIVE.  
ΚΕΡΔΙΣΕ ΧΡΟΝΟ. ΠΑΡΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.**

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 31/08

## PILATES STUDIO

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9.00 - 9.50: Τρίνη Κλαβύρα	10.00 - 10.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	9.00 - 9.50: Τρίνη Κλαβύρα	10.00 - 10.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	9.00 - 9.50: Γούλα Σπρού	11.00 - 11.50: Γούλα Σπρού
10.00 - 10.50: Τρίνη Κλαβύρα	11.00 - 11.50: Μαίρη Πασινι	10.00 - 10.50: Τρίνη Κλαβύρα	11.00 - 11.50: Μαίρη Πασινι	10.00 - 10.50: Γούλα Σπρού	12.00 - 12.50: Γούλα Σπρού
11.00 - 11.50: Τρίνη Κλαβύρα	12.00 - 12.50: Μαίρη Πασινι	11.00 - 11.50: Τρίνη Κλαβύρα	12.00 - 12.50: Μαίρη Πασινι	11.00 - 11.50: Γούλα Σπρού	13.00 - 13.50: Γούλα Σπρού
12.00 - 12.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	13.00 - 13.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	12.00 - 12.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	13.00 - 13.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	12.00 - 12.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	
13.00 - 13.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	14.00 - 14.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	13.00 - 13.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	14.00 - 14.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	13.00 - 13.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	
14.00 - 14.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	15.00 - 15.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	14.00 - 14.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	15.00 - 15.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	14.00 - 14.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	
15.00 - 15.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	16.00 - 16.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	15.00 - 15.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	16.00 - 16.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	15.00 - 15.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	
16.00 - 16.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	17.30 - 18.30: Μαίρη Πασινι	16.00 - 16.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	17.30 - 18.30: Μαίρη Πασινι	16.00 - 16.50: Γιώργος Γιασιτζίκης	
17.00 - 17.50: Τρίνη Κλαβύρα	18.30 - 19.30: Γιώργος Γιασιτζίκης	17.00 - 17.50: Τρίνη Κλαβύρα	18.30 - 19.30: Γιώργος Γιασιτζίκης	17.00 - 17.50: Γούλα Σπρού	
18.00 - 18.50: Τρίνη Κλαβύρα	19.30 - 20.30: Μαίρη Πασινι	18.00 - 18.50: Τρίνη Κλαβύρα	19.30 - 20.30: Μαίρη Πασινι	18.00 - 18.50: Γούλα Σπρού	
19.00 - 19.50: Τρίνη Κλαβύρα	20.30 - 21.30: Μαίρη Πασινι	19.00 - 19.50: Τρίνη Κλαβύρα	20.30 - 21.30: Μαίρη Πασινι	19.00 - 19.50: Γούλα Σπρού	
20.00 - 20.50: Τρίνη Κλαβύρα		20.00 - 20.50: Τρίνη Κλαβύρα		21.00 - 21.50: Γούλα Σπρού	
21.00 - 21.50: Τρίνη Κλαβύρα		21.00 - 21.50: Τρίνη Κλαβύρα			

### Pilates Studio

Η πιο δημοφιλής μέθοδος στην πιο αυθεντική της μορφή. Οι Alan Herdman certified master trainers προσφέρουν στο μέλη του the Concept Terminal ένα μεγάλο ρεπερτόριο από ασκήσεις στα κορυφαία όργανα Pilates by Balance Body που δουλεύουν απόλυτα ασυμμετρικά ολόκληρο το σώμα. Κοντρά, αναπνοή, ισορροπία, ευλυγξία, αυτοσυγκέντρωση σε κάθε κίνηση, σε κάθε όσσηση.

Κλείσε ραντεβού τώρα και άλλαξε το σώμα σου μια για πάντα.