

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΑΚ Ευόσμου
(Γοργοποτάμου 3 & Εθν. Αντίστασης/ Εύοσμος)
ΑΙΘΟΥΣΑ 68

Έναρξη 29/09/2025

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30'-10:20'	Yoga		Pilates/ Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ		Μυϊκή Ενδυνάμωση ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ
19:30'-20:20'	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Abs & Hips ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Δυναμικό ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ	Ορθοσωμική ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ