



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ HATHA YOGA**  
**ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Κ Ο Λ Ο Κ Ο Τ Ρ Ω Ν Η**  
**ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΟΡΟΥ (2ος όροφος)**

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                               | ΤΡΙΤΗ                    | ΤΕΤΑΡΤΗ                               | ΠΕΜΠΤΗ                                | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 08:30´-09:45´ |                                       | HATHA YOGA<br>with props |                                       | HATHA YOGA<br>with props              | HATHA YOGA<br>with props |
| 12:00´-12:50´ |                                       |                          |                                       | YOGA Ήπιας<br>Εξάσκησης with<br>props |                          |
|               |                                       |                          |                                       |                                       |                          |
| 15:10´-16:20´ | HATHA YOGA<br>with props              |                          | HATHA YOGA<br>with props              | HATHA YOGA with<br>props              |                          |
| 17:00´-17:50´ | YOGA Ήπιας<br>Εξάσκησης with<br>props |                          | YOGA Ήπιας<br>Εξάσκησης with<br>props |                                       |                          |
| 20:00´-21:15´ | HATHA YOGA<br>with props              | HATHA YOGA<br>with props | HATHA YOGA<br>with props              | HATHA YOGA<br>with props              |                          |