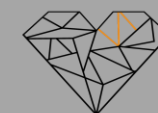


Ωρες	Δευτέρα	Τρίτη	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ		Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο		
7:30 - 8:30										
8:00 - 9:00	WOD TEO	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD TEO		WOD TEO	WOD ΝΙΚΟΣ				
9:00 - 10:00		SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ				SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD			
10:00 - 11:00	STRENGTH TEO	WOD ΝΙΚΟΣ	STRENGTH TEO	PILATES WUNDA	STRENGTH TEO	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ		
11:00 - 12:00						PILATES WUNDA	WOD	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ		
12:00 - 13:00	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	PILATES WUNDA	WOD ΝΙΚΟΣ	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD	WEEKEND EVENT		
13:00 - 14:00								WOD		
14:00-15:00										
15:00 - 16:00	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD ΕΙΡΗΝΗ		GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD			
16:00 - 17:00										
17:00 -18:00	WOD ΝΙΚΟΣ	PILATES WUNDA	WOD ΕΙΡΗΝΗ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΝΙΚΟΣ	WOD ΝΙΚΟΣ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΕΙΡΗΝΗ	PILATES WUNDA	WOD
18:00 - 19:00	WOD ΝΙΚΟΣ	PILATES MAT	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	PILATES WUNDA	WOD ΝΙΚΟΣ		WOD ΝΙΚΟΣ		GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ	
19:00 - 20:00	WOD ΝΙΚΟΣ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	STRENGTH ΕΙΡΗΝΗ	YOGA	WOD ΝΙΚΟΣ	PILATES MAT	WOD ΝΙΚΟΣ	YOGA	STRENGTH ΕΙΡΗΝΗ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ
20:00 -21:00	WOD ΝΙΚΟΣ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	GLUTES AND CORE ΕΙΡΗΝΗ		WOD ΝΙΚΟΣ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΝΙΚΟΣ	PILATES WUNDA	WOD ΕΙΡΗΝΗ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ
21:00 - 22:00	WOD ΝΙΚΟΣ	AERIAL YOGA	WOD ΕΙΡΗΝΗ	BOXING	WOD ΝΙΚΟΣ	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΝΙΚΟΣ	BOXING	WOD ΕΙΡΗΝΗ	
22:00 - 23:00	WOD ΝΙΚΟΣ		WOD ΕΙΡΗΝΗ		WOD ΝΙΚΟΣ		WOD ΝΙΚΟΣ			



**NEED**  
FOR FITNESS

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο					
7:30 - 8:30		WOD TEO									
8:00 - 9:00	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	PILATES MAT	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD TEO						
9:00 - 10:00	SPINNING ΝΙΚΟΣ		SPINNING ΝΙΚΟΣ		PILATES MAT	WOD TEO					
10:00 - 11:00	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD TEO	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	STRENGTH TEO	STRENGTH TEO					
11:00 - 12:00		FUSION	PILATES WUNDA			KANGOO JUMPS					
12:00 - 13:00	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	FUSION	BOXING					
13:00 - 14:00						FUSION					
14:00 - 15:00											
15:00 - 16:00	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD TEO					
16:00 - 17:00											
17:00 - 18:00	WOD TEO	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WOD TEO	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD TEO	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ				
18:00 - 19:00	FITBALL WORKOUT		STRENGTH ΔΗΜΗΤΡΗΣ	PILATES MAT		WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	AERIAL YOGA				
19:00 - 20:00	STRENGTH TEO	YOGA	PILATES MAT	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	FUSION	YOGA	BARRE A TERRE	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ	FITBALL WORKOUT	
20:00 - 21:00	FUSION	PILATES WUNDA	BARRE A TERRE	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	STRENGTH TEO		PILATES MAT	SPINNING ΕΥΘΥΜΗΣ	WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ		
21:00 - 22:00	WOD TEO			PILATES WUNDA	WOD TEO	AERIAL YOGA			WOD ΔΗΜΗΤΡΗΣ		
22:00 - 23:00	WOD TEO		WOD TEO		WOD TEO		WOD TEO				
Personal Training Καθημερινά κατόπιν ραντεβού. Pilates Reformer Καθημερινά 8:00-13:00 & 16:00-22:00, Σάββατο 09:00-13:00						<b>Εθν. Αντιστάσεως 84, Χαλάνδρι</b> Email: needforfitness@gmail.com tel: 210 675 4109					



**NEED**  
FOR FITNESS