



ATHENS YOGA

## ΘΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3-16 ΙΟΥΛΙΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ   | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ  | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | ΣΑΒΒΑΤΟ  |
|---|---|--|--|--|--|
| <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη<br>ΕΩΣ 3/7        | <b>10.45-12.00</b><br><b>Βρεφική Yoga*</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη                | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη                                | <b>11:15-12:30</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>7.7 Άννα<br>Πετροπούλου*<br>14.7 Γεωργία<br>Γεωργόνη*                           |  | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>8.7 Άννα Πετροπούλου<br>15.7 Γεωργία Γεωργόνη |
|   | <b>12.00-13.30</b><br><b>Ήπια &amp; Προσιτή<br/>Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη* |  |  |  | <b>12:30-14:00</b><br><b>Iyengar Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Χάγκεν                                 |
| <b>16.45-17.50</b><br><b>Yoga για Παιδιά</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη                              | <b>16:30-17:45</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Άννα Χάγκεν*                   | <b>16.00-17.30</b><br><b>Vinyasa/Flow Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη   |  | <b>17:30-18:45</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Άννα Χάγκεν*                  |  |
| <b>18:00-19:30</b><br><b>Kundalini Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Κατερίνα Καρασμάνη<br>ΕΩΣ 3/7  | <b>18:00-19:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Επίπεδο 1<br>Καλλιόπη Πάλλη          | <b>18:00-19:30</b><br><b>Kundalini Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Κατερίνα Καρασμάνη<br>ΕΩΣ 5/7               |  | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Επίπεδο 1<br>Ελένη Τόλια<br>ΕΩΣ 7/7 |  |
| <b>19:45-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου                   | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη   | <b>5.7: 19:45-21:15</b><br><b>12.7: 19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Καλλιόπη Πάλλη | <b>18:30-20:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>6.7 Άννα<br>Πετροπούλου<br>13.7 Γιάννης Γέρου                       |  |  |
| <b>21:15-22:30</b><br><b>Δυναμική Hatha<br/>Yoga/Anusara</b><br>Όλα τα επίπεδα<br>Γιάννης Γέρου |   |  | <b>6.7: 20:45-22:15</b><br><b>13.7: 20:15-21:45</b><br><b>Δυναμική Hatha<br/>Yoga/Anusara</b><br>Όλα τα επίπεδα<br>Γιάννης Γέρου |  |  |

## 17-30 ΙΟΥΛΙΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ   | ΤΕΤΑΡΤΗ   | ΠΕΜΠΤΗ  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   | ΣΑΒΒΑΤΟ  |
|--|---|---|---|---|--|
|  |   | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |   |   | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>22.7 Γεωργία Γεωργόνη<br>29.7 Πηνελόπη<br>Γαβριλάκη |
|  | <b>16:30-17:45</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Γεωργία<br>Γεωργόνη*         |   |   | <b>17:30-18:45</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Γεωργία<br>Γεωργόνη*<br>ΕΩΣ 21/7 |  |
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>17.7 Γεωργία Γεωργόνη<br>24.7 Πηνελόπη<br>Γαβριλάκη       | <b>18:00-19:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Επίπεδο 1<br>Καλλιόπη Πάλλη        | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Καλλιόπη Πάλλη   | <b>18:30-20:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>20.7 Γιάννης Γέρου<br>27.7 Πηνελόπη Γαβριλάκη          |   |  |
| <b>20:45-22:00</b><br><b>Δυναμική Hatha Yoga</b><br>Όλα τα επίπεδα<br>17.7 Γιάννης Γέρου<br>24.7 Πηνελόπη<br>Γαβριλάκη | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |   | <b>20:15-21:45</b><br><b>Δυναμική Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>20.7 Γιάννης Γέρου<br>27.7 Πηνελόπη Γαβριλάκη |   |  |

\*Κατόπιν δήλωσης συμμετοχής στη γραμματεία 2130383611 και [center@athensyoga.gr](mailto:center@athensyoga.gr).

\*\* Το πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον αριθμό συμμετοχών.



# 31 ΙΟΥΛΙΟΥ-5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ & 21 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ-1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ 31.7  | ΤΡΙΤΗ 1.8   | ΤΕΤΑΡΤΗ 2.8  | ΠΕΜΠΤΗ 3.8  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4.8  |
|---|---|--|---|----------------|
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Ελένη Τόλια      | <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη  | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Ελένη Τόλια      |                |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 21.8  | ΤΡΙΤΗ 22.8  | ΤΕΤΑΡΤΗ 23.8   | ΠΕΜΠΤΗ 24.8   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25.8 |
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου   | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη | <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου  | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |                |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 28.8  | ΤΡΙΤΗ 29.8  | ΤΕΤΑΡΤΗ 30.8   | ΠΕΜΠΤΗ 31.8   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1.9  |
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου   | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη | <b>11.00-12.30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη<br><hr/> <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |                |



**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ  
ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΙΟΥΛΙΟ & ΑΥΓΟΥΣΤΟ  
50 ΕΥΡΩ + ΦΠΑ\*\***

**ΤΟ ATHENS YOGA ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 5  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΕΩΣ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**

**ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!**

