



Λουίζης Ριανκούρ 65-67 | Μετρό Πανόρμου | +30 213 038 3611 | [center@athensyoga.gr](mailto:center@athensyoga.gr) | [www.athensyoga.gr](http://www.athensyoga.gr)

## ΘΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2-15 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>09.00-10.15</b><br><b>Πρωινή Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<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>Άννα Πετροπούλου                                    |  | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |
|   | <b>10.30-12.00</b><br><b>*Βρεφική Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη<br><b>μόνο 10/7</b>   |   |  |  |   |
| <b>16.00-17.30</b><br><b>*Ήπια &amp; Προσιτή Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη                           | <b>16:00-17:15</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>16:00-17:15</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Άννα Χάγκεν                  |
| <b>18:00-19:20</b><br><b>Kundalini Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Κατερίνα Καρασμάνη<br><b>ΕΩΣ 2/7</b> | <b>17:30-18:45</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Αρχάριοι<br>Καλλιόπη Πάλλη                  | <b>18:00-19:20</b><br><b>Kundalini Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Κατερίνα Καρασμάνη<br><b>ΕΩΣ 4/7</b> | <b>18:30-20:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου                        | <b>17:30-19:00</b><br><b>Iyengar Yoga</b><br>Όλα τα επίπεδα<br>Άννα Χάγκεν |   |
| <b>19:30-21:00</b><br><b>Δυναμική Hatha Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη                                | <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη          | <b>19:45-21:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου                         | <b>20:15-21:45</b><br><b>Mindful Flow &amp; Restore Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη | <b>19:15-20:45</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Αρχάριοι<br>Γεωργία Γεωργόνη    |   |
|   | <b>**20:45-22:15</b><br><b>Δυναμική Hatha Yoga</b><br>Γεωργία Γεωργόνη                 |   |  |  |   |

## 16-29 ΙΟΥΛΙΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ  | ΤΕΤΑΡΤΗ   | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | ΣΑΒΒΑΤΟ   |
|--|--|---|--|--|---|
|  | <b>09.00-10.15</b><br><b>Πρωινή Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<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>Άννα Πετροπούλου                                     |  | <b>11:00-12:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη |
|  | <b>10.30-12.00</b><br><b>*Βρεφική Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη                       | <b>**16.00-17.30</b><br><b>Vinyasa/Flow Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη        |  |  |   |
|  | <b>*16:00-17:15</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Άννα Χάγκεν                          |   |  | <b>17:30-19:00</b><br><b>Iyengar Yoga</b><br>Όλα τα επίπεδα<br>Άννα Χάγκεν | <b>*16:00-17:15</b><br><b>Yoga για εγκύους</b><br>Άννα Χάγκεν                 |
|  | <b>18:00-19:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Αρχάριοι<br>Καλλιόπη Πάλλη                  |   | <b>18:30-20:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου                          | <b>19:15-20:45</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Αρχάριοι<br>Γεωργία Γεωργόνη    |   |
| <b>19:30-21:00</b><br><b>Δυναμική Hatha Yoga</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη          | <b>19:45-21:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Άννα Πετροπούλου | <b>**20:15-21:45</b><br><b>Mindful Flow &amp; Restore Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>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.



ATHENS YOGA

Λουίζης Ριανκούρ 65-67 | Μετρό Πανόρμου | +30 213 038 3611 | [center@athensyoga.gr](mailto:center@athensyoga.gr) | [www.athensyoga.gr](http://www.athensyoga.gr)

## 30 ΙΟΥΛΙΟΥ-3 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ 30.7  | ΤΡΙΤΗ 31.7  | ΤΕΤΑΡΤΗ 1.8   | ΠΕΜΠΤΗ 2.8  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3.8 |
|---|---|---|---|---------------|
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη | <b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη | <b>19:45-21:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη | <b>19:45-21:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη |               |

## 27-31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

| ΔΕΥΤΕΡΑ 27.8  | ΤΡΙΤΗ 28.8   | ΤΕΤΑΡΤΗ 29.8  | ΠΕΜΠΤΗ 30.8  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31.8 |
|---|--|---|--|----------------|
| <b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Γεωργία Γεωργόνη | <b>18:00-19:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br><b>Αρχάριοι</b><br>Γεωργία Γεωργόνη<br>-----<br><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>-----<br><b>19:00-20:30</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη | <b>18:00-19:15</b><br><b>Hatha Yoga</b><br><b>Αρχάριοι</b><br>Πηνελόπη Γαβριλάκη<br>-----<br><b>19:30-21:00</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>Όλα τα Επίπεδα<br>Πηνελόπη Γαβριλάκη |                |



**ΙΟΥΛΙΟΣ & ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ**  
**ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**  
**70€ + ΦΠΑ**

**ΤΟ ATHENS YOGA ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΠΟ**  
**ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΕΩΣ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**  
**ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!**