



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2018-2019

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00-12:30 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Θανασούλη	09.00-10.15 Πρωινή Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Γαβριλάκη	11:00-12:30 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Θανασούλη	11:00-12:30 Mobility, strength and relaxation Όλα τα Επίπεδα Άννα Πετροπούλου		11:00-12:30 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Θανασούλη
16.00-17.30 *Ηπια & Προσιτή Yoga Πηνελόπη Γαβριλάκη	16:00-17:15 Yoga για εγκύους Άννα Χάγκεν	16.00-17.30 Vinyasa/Flow Yoga Πηνελόπη Γαβριλάκη	16.00-17.30 *Ηπια & Προσιτή Yoga Πηνελόπη Γαβριλάκη		16:30-17:45 Yoga για εγκύους Άννα Χάγκεν
18:00-19:20 Kundalini Yoga Όλα τα Επίπεδα Κατερίνα Καρασμάνη	17:30-18:45 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Καλλιόπη Πάλλη	18:00-19:30 Kundalini Yoga Όλα τα Επίπεδα Κατερίνα Καρασμάνη	17:30-18:45 Hatha Yoga Αρχάριοι Άννα Πετροπούλου	17:30-19:00 Iyengar Yoga Όλα τα επίπεδα Άννα Χάγκεν	
19:30-20:50 Δυναμική Hatha Yoga Πηνελόπη Γαβριλάκη	19:00-20:30 Hatha Yoga Αρχάριοι Άννα Πετροπούλου	19:45-21:15 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Άννα Πετροπούλου	19:00-20:30 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Άννα Πετροπούλου	19:10-20:40 Hatha Yoga Αρχάριοι Πηνελόπη Θανασούλη	COMMUNITY ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΡΙΑΚΗ* 18:00-19:30 Hatha Yoga Όλα τα επίπεδα Εναλλασσόμενοι δάσκαλοι
21:00-22:15 Hatha Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Γαβριλάκη	20:45-22:15 Δυναμική Hatha Yoga Άννα Πετροπούλου		20:45-22:15 Mindful Flow & Restore Yoga Όλα τα Επίπεδα Πηνελόπη Γαβριλάκη	20:45-22:00 Διαλογισμός Κατερίνα Καρασμάνη	