

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα

2025-2026

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00–10:30 – Hatha Yoga	9:30–10:30 – Pilates	09:00–10:30 – Hatha Yoga	09:30–10:30 – Aerial Yoga	18:30–20:30 – Θεωρητική Ενότητα Chakras Yama – Niyama – Vayus – Ojas (Το θέμα ανακοινώνεται κάθε εβδομάδα)	09:30–11:00 – Hatha Yoga
11:00–12:00 – Aerial Yoga	11:00–12:30 – Hatha Yoga	11:00–12:00 – Aerial Yoga	11:00–12:30 – Hatha Yoga		11:30–12:30 – Pilates (εδάφους, μπάλες, ιμάντες)
17:00–18:00 – Pilates	18:00–19:00 – Aerial Yoga	17:00–18:00 – Pilates	18:00–19:30 – Hatha Yoga		17:00–18:00 – Aerial Yoga
18:30–20:00 – Hatha Yoga	19:30–21:00 – Hatha Yoga	18:30–20:00 – Hatha Yoga	20:00–21:00 – Pilates		18:30–20:00 – Hatha Yoga

Πρώτο Σάββατο

κάθε μήνα είναι δωρεάν

17:00–18:00 – Ενδυνάμωση Παιδιών (8+)
18:30–19:30 – Ενδυνάμωση Γυναικών (45+)

«Η πρακτική ταξιδεύει κοντά και μακριά·
δια ζώσης ή σύνδεσης μέσω Zoom.
Μόνο τα θεωρητικά μαθήματα κρατούν τον
κύκλο στον χώρο.»