





































MEGA GYM

FITNESS CLUBS

Διεύθυνση : 12ο γλμ Αθηνων-Λαμίας/ Μεταμόρφωση
 Τηλ. Επικοινωνίας : 210 - 2801044
 E-mail : megagymfitnessclub@gmail.com <http://www.megagym.gr/>
<https://www.facebook.com/MEGAGYMFITNESSCLUBS/>
<https://www.facebook.com/groups/167860014005275/>
 Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα έως Παρασκευή 06:30 - 00:00
 Σάββατο 08:00 - 20:00 Κυριακή 11:00 - 17:00

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	FUNCTIONAL TRAINING  ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠ.		CROSS TRAINING  ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π.				
09:00 - 09:50	PILATES PROPS  ΣΟΦΙΑ ΚΥΡ.	FAT BURNING  ΣΟΦΙΑ Κ.	INTERVAL TRAINING  ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π.	HATHA YOGA  ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Μ	BODY CONDITIONING  ΕΥΗ ΣΚ.		
10:00 - 10:50	ARM CORE TRAINING  ΒΑΓΓΕΛΗΣ Β.	ZUMBA  ΕΛΙΝΑ Κ.	POWER YOGA  ΚΑΤΕΡΙΝΑ Λ.				
11:00 - 11:50						TUMBAO  ΕΛΕΝΗ Μ.	
12:30 - 13:20						HIPS + ABS  ΤΑΣΟΣ ΓΚ.	ZUMBA  ΑΛΕΞΗΣ Π.
17:00 - 17:50	MEGA BARS  ΑΝΤΩΝΗΣ Τ.	PILATES MATWORK  ΔΗΜΗΤΡΑ Α.	VINYASA YOGA  ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Μ	MEGA BARS  ΔΗΜΗΤΡΑ Α.	BODY SCULPT  ΕΥΗ ΣΑ.		
18:00 - 18:50	CARDIO AEROBIC  ΑΝΤΩΝΗΣ Τ.	HIPS + ABS  ΑΝΤΩΝΗΣ Τ.	MEGA BARS  ΒΑΣΙΛΗΣ Σ.	STRENGTH 4 ALL  ΣΟΦΙΑ Κ.			
19:00 - 19:50	BRAZU  TSIAGO S. S.	ZUMBA  BIKY TP.	ADVANCE AEROBIC  ΜΑΝΟΣ Σ.	TUMBAO  ΕΛΕΝΗ Τ.	DANCE AEROBIC  ΑΓΓΕΛΟΣ Σ.		
20:00 - 20:50	STRENGTH 4 ALL  ΑΝΤΩΝΗΣ Τ.	HATHA YOGA  ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Μ.	FAT BURNING  ΜΑΝΟΣ Σ.	TAE BOX  ΑΝΤΟΝΕΛΛΟ Κ.	ARM CORE TRAINING  ΑΓΓΕΛΟΣ Σ.		
21:00 - 21:50	VINYASA YOGA  ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Μ	TRADITIONAL GREEK DANCE  ΔΗΜΗΤΡΗΣ Γ.	PILATES PROPS  ΛΥΔΙΑ Ν.	POWER YOGA  ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Μ.			