

MEGA GYM

FITNESS CLUBS

Διεύθυνση : Λεωφόρος Βουλιαγμένης 124 Γλυφάδα

Τηλ. Επικοινωνίας : 210 - 9631243










































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 8:00 - 20:00 Κυριακή 11:00 - 17:00

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES PROPS  ΘΑΛΕΙΑ Σ.	CROSS TRAINING  ΕΥΗ ΣΑ.	BODY CONDITIONING  ΒΑΛΑΣΙΑ Δ.				
09:00 - 09:50	CORE TRAINING ABS  ΓΙΩΡΓΟΣ Η.	DYNAMIC YOGA  ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Χ.	STRETCHING  ΣΤΕΦΑΝΙΑ Σ.	FUNCTIONAL TRAINING  ΖΙΝΑ Τ.	FAT BURNING  ΧΡΙΣΤΙΝΑ Π.		
10:00 - 10:50	STRECHING  ΠΕΡΣΕΦΟΝΗ Φ.	ZUMBA  ΒΙΚΥ ΤΡ.	FAT BURNING  ΣΤΕΦΑΝΙΑ Σ.	STRECHING + CORE  ΖΙΝΑ Τ.	PILATES PROPS  ΚΩΣΤΑΣ Π.		
11:00 - 11:50	HIPS + ABS  ΠΕΡΣΕΦΟΝΗ Φ.					HIPS + ABS  ΜΑΝΟΣ Σ.	
12:00 - 12:50						PILATES MATWORK  ΚΩΣΤΑΣ Π.	
17:00 - 17:50	PILATES MATWORK  ΒΑΣΟΥ Σ.	FUNCTIONAL TRAINING  ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Η.	STRENGTH 4 ALL  ΑΓΓΕΛΟΣ Σ.	ARM CORE TRAINING  ΘΑΛΕΙΑ Σ.	PILATES MATWORK  ΛΥΔΙΑ Ν.		
18:00 - 18:50	ADVANCE AEROBIC  ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.	PILATES PROPS  ΑΝΝΑ Φ.	CARDIO AEROBIC  ΑΓΓΕΛΟΣ Σ.	ZUMBA  ΕΛΙΝΑ Κ.	BODY RECOM POSITION PROJECT  ΤΙΜΟΣ ΜΠ.	ZUMBA  ΑΛΕΞΗΣ Π.	
19:00 - 19:50	BODY SCULPT  ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.	TAE BOX  ΓΙΑΝΝΗΣ Π.	DYNAMIC YOGA  ΤΑΝΙΑ Σ.	TOTAL BODY  ΠΑΥΛΟΣ Τ.	DANCE STEP  ΤΙΜΟΣ ΜΠ.		
20:00 - 20:50	MACUMBA  ΤΟΛΗΣ Λ.	STRETCHING  ΝΙΚΟΣ ΜΠ.	BRAZU  ΤΣΙΑΓΟ. Σ. Σ	ADVANCE AEROBIC  ΠΑΥΛΟΣ Τ.	POWER YOGA  ΝΙΚΟΣ ΜΑΝ.		
21:00 - 21:50	VINYASA YOGA  ΝΙΚΟΛ Κ.	FAT BURNING  ΝΙΚΟΣ ΜΠ.	BODY SCULPT  ΤΟΛΗΣ Λ.	PILATES PROPS  ΑΝΝΑ Φ.			