

ΤΕΤΑΡΤΗ 25.11.2020 18.00- 18.30	PILATES MAT AND PROPS  <b>ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 11.30-12.30	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (PRENATAL PILATES)  <b>ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 17.00-17.50	ZUMBA  <b>ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ</b>	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ <a href="#">ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ</a> (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΠΕΜΠΤΗ 26.11.2020 19.00-19.45	CROSS TRAINING  <b>ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27.11.2020 18.00- 19.00	YOGA  <b>ΝΙΚΗ ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΣΑΒΒΑΤΟ 28.11.2020 10.30-11.00	Ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεις για την μέση μας (Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης)  <b>ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΝΑΚΗΣ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΣΑΒΒΑΤΟ 28.11.2020 12.00-13.30	Τρέξε αποδοτικά και χωρίς τραυματισμούς. Τεχνική Τρεξίματος για Αρχάριους και όχι μόνο.  <b>ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΔΕΥΤΕΡΑ 30.11.2020 18.00-18.50	PILATES  <b>ΜΑΡΙΑ ΜΑΝΤΑΚΑ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΤΡΙΤΗ 1.12.2020 17.00-17.50	ZUMBA  <b>ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ</b>	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ <a href="#">ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ</a> (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΤΡΙΤΗ 1.12.2020 18.00-19.00	Γνωρίζω το ολυμπιακό άθλημα του Ταεκβοντό μέσα από το παιχνίδι  <b>ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΤΕΤΑΡΤΗ 2.12.2020 18.00- 18.45	PILATES MAT AND PROPS  <b>ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020 11.30-12.30	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (POSTNATAL PILATES)  <b>ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020 17.00-17.50	ZUMBA  <b>ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ</b>	ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ <a href="#">ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ</a> (ΕΩΣ 100 ΑΤΟΜΑ)
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2020 19.00-17.45	CROSS TRAINING  <b>ΑΜΑΝΤΑ ΛΕΜΟΝΤΖΟΓΛΟΥ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4.12.2020 18.00- 19.00	YOGA  <b>ΝΙΚΗ ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 10.30-11.00	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ  <b>ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΝΑΚΗΣ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 12.00-13.30	<b>Τρέχω Ασφαλώς</b> Μάθε να τρέχεις νύχτα ή ημέρα με ασφάλεια, σε δρόμο, χώμα, στάδια. <b>ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>
ΣΑΒΒΑΤΟ 5.12.2020 18.00-18.30	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ (BADMINTON)  <b>ΑΝΕΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ, ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ</b>	ONLINE: Του καναλιου <a href="#">YouTube</a> Στη σελίδα στο <a href="#">Facebook</a>