



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

my body my mind my soul

Δωδεκανήσου 117, Αλσοπούλη, 142 35 | 210 279 7081 | www.magda.yoga | my@magda.yoga, info@magda.yoga



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	<b>ΠΡΩΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ</b>					
<b>ΕΝΗΛΙΚΕΣ</b>	<b>Hatha Yoga</b> 9.00-10.30 10.30-12.00	<b>Pilates</b> 10.00-11.00 11.00-12.00	<b>Hatha Yoga</b> 9.00-10.30 10.30-12.00	<b>Pilates</b> 10.00-11.00 11.00-12.00	<b>Hatha Yoga</b> 9.00-10.30 10.30-12.00	<b>Therapeutic Yoga</b> 11:30-12:30
	<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ</b>					
<b>ΠΑΙΔΙΚΟ</b>	<b>Aerial Dance</b> 5.00-6.00	<b>Modern Dance</b> 5.00-6.00	<b>Aerial Dance</b> 5.00-6.00	<b>Modern Dance</b> 5.00-6.00	<b>Aerial Dance</b> 5.00-6.00	<b>Aerial Yoga</b> 12:30-13:30
<b>ΕΝΗΛΙΚΕΣ</b>	<b>Aerial Dance</b> 6.00-7.15	<b>Pilates</b> 6.30-7.30	<b>Aerial Dance</b> 6.00-7.15	<b>Pilates</b> 6.30-7.30	<b>Aerial Dance</b> 6.00-7.15	<b>Aerial Yoga</b> 13:30-14:30
	<b>Pilates</b> 7.15-8.15	<b>Hatha Yoga</b> 7.30-9.00	<b>Pilates</b> 7.15-8.15	<b>Hatha Yoga</b> 7.30-9.00	<b>Pilates</b> 7.15-8.15	
	<b>Ashtanga Yoga</b> 8.30-10.00	<b>Aerial Yoga</b> 9.15-10.15	<b>Ashtanga Yoga</b> 8.30-10.00	<b>Aerial Yoga</b> 9.15-10.15	<b>Aerial Yoga</b> 8.15-9.15	

### What we do!

**Yoga:** Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Therapeutic, Restorative & Yin Yoga, Pregnancy, Pranayama and Meditation  
**Aerial Yoga | Aerial Dance | Pilates | Modern Dance (Contemporary)**

#### Απαραίτητη η κράτηση θέσης

Το πρόγραμμα θα προσαρμόζεται το πρώτο καιρό σύμφωνα με τις ανάγκες των τμημάτων μέχρι να διαμορφωθούν τα οριστικά τμήματα