



**ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΕΒΕΝΤ**  
 Γυμνάζουμε Σώμα & Πνεύμα για Καλό Σκοπό



ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΚΑΛΕΣΤΕ ΣΤΟ 6988767619-2130406592

	PILATES	FITNESS	ROOM SPIRIT	GARDEN
08:00-09:00	ΥΠΟΔΟΧΗ-WELCOME DRINK			
9:00	PILATES RELIEF by <b>ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΓΚΙΩΞΗ</b>	GROUP FITNESS by <b>ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΜΑΚΡΙΔΗΣ</b>	<b>ΔΑΖΑΡΟΥ ΤΑΣΟΣ</b> ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ-ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΟΣΜΙΚΗΣ ΑΓΑΠΗΣ	<b>ANNA MELENTH &amp; EIRHNH NTΟΥΛΑΚΗ</b> 09.00-13.00 KIDS TIME
10:00	PILATES by <b>ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΓΚΙΩΞΗ</b>	GROUP FITNESS by <b>ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΜΑΚΡΙΔΗΣ</b>	<b>ΘΑΝΑΣΙΑΔΕΣ ΤΙΝΑ</b> YOGA WITH MANTRA	<b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ</b> POWER YOGA
11:00	YOGILATES by <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ</b>	FITNESS CAMP by <b>ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΜΑΚΡΙΔΗΣ &amp; ΝΙΚΟΣ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΙΟΥ</b>	<b>ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ</b> BREATHING & FACIAL STRESS RELIEFF	KANGOO JUMPS-TRAMPOLINE +KIDS KANGOO JUMPS by <b>ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΣΙΦΤΣΗ</b>
12:00	POWER PILATES by <b>ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΓΚΙΩΞΗ</b>	TRX TRAINING by <b>ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΜΑΚΡΙΔΗΣ</b>		<b>ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ</b> ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΝΤΕΡΟΥ
13:00	PILATES by <b>ΑΝΤΩΝΙΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΥ</b>		<b>ΞΕΝΑΚΗ ΛΙΔΑ</b> YOGA-EN TH KAPΔIA	<b>ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ</b> ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΝΤΕΡΟΥ
14:00	PILATES & FITNESS by <b>ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΜΑΚΡΙΔΗΣ</b>		<b>ΣΠΥΡΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΛΕΝΑ</b> SOUND HEALING	BREATH WORK TRAINING by <b>ΑΝΤΩΝΙΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΥ</b>
15:00-16:00	BREAK-LUNCH-SHOPPING			
16:00			<b>MARIALILI</b> ΣΠΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ LEVEL 1	
17:00			<b>MARIALILI</b> ΣΠΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ LEVEL 2	<b>ΤΣΙΡΤΣΙΔΟΥ ΑΔΕΞΙΑ</b> HATHA RAYA ΒΑΣΙΛΙΚΗ YOGA
18:00			<b>ΚΑΤΗΥ COOK</b> ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ-ΣΑΜΑΝΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ	
19:00			<b>ΕΛΣΑ ΠΛΑΚΟΥΡΕΛΛΗ</b> FACE YOGA	

ΤΟ ΚΑΘΕ ΕΙΣΗΤΗΡΙΟ ΚΟΣΤΙΖΕΙ 15€  
 ΟΛΟ ΤΟ ΠΟΣΟ ΘΑ ΔΙΑΤΕΘΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΑΝΕΜΗ ΣΤΕΓΗ  
 ΣΤΟ ΕΒΕΝΤ ΜΑΣ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΑΧΕΙΟΦΟΡΟΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ!!