

# ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:30

Hatha Yoga - Προοδευτικό

19:45-21:00

Hatha Yoga - Θεμελιώδες

## ΠΕΜΠΤΗ

19:30-21:00

Hatha Yoga για Όλους\*

\*Κάθε τελευταία Πέμπτη του μήνα: μάθημα Somanousyoga

## ΤΡΙΤΗ

18:00-19:30

Hatha Yoga για Όλους

19:45-21:00

Yoga With Therabands

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Restorative Yoga\*\*

\*\*1 με 2 φορές μηνιαία  
Οι ημερομηνίες & ώρες  
διεξαγωγής θα προστίθενται  
στο σύστημα κρατήσεων  
στις αρχές του κάθε μήνα

## ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:15

Hatha Yoga - Θεμελιώδες

19:30-21:00

Hatha Yoga - Προοδευτικό

## ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ

Workshops  
&  
Θεματικά Μαθήματα\*\*\*

\*\*\*θα  
ανακοινώνονται στις  
αρχές του μήνα