

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30		Premier*	Premier *		Premier*	Premier*
11:30		Premier*			Premier*	Pilates Functional
18:00	Kids Yoga	Pilates Barre	Hatha Yoga	Pilates TRX	18:30 Yin Yoga Restorative	Προγράμματα εκπαίδευσης δασκάλων • Yoga Alliance • Yoga Works • Power Pilates
	Premier*		Premier* Restorative			
19:00	Hatha Yoga	Vinyasa Yoga	Pilates	Pilates Restorative	19:30 Premier* Restorative	
	Premier* Restorative	Premier*				
20:00	Pilates	Premier*	Yoga Swings	Vinyasa Yoga		
		20:30 Contemporary Dance	Premier*	Premier*		
21:00	Premier*			Premier*		

Premier: Δυναμικό μάθημα στα μηχανήματα reformers του pilates.

Barre: Εντατικό ασκησιολόγιο Pilates στη μπάρα για πόδια και γλουτούς

Yoga swings: Ασκησιολόγιο της yoga και της ακροβατικής με κούνιες.

Pilates: Μαθήματα με foam rollers, fitballs, swings, magic rings, therabands.

Restorative: Μαθήματα μαλακής ροής με έμφαση στην τεχνική (κατάλληλο και για prepostnatal)

Yin yoga: Θεραπευτικό ασκησιολόγιο Yoga

Kids: Τμήματα παιδιών (ballet, tik tok dance και κούνιες yoga)

Functional: Δυναμικό Pilates

Bodysoul Φλέμινγκ 16 (Β. Όλγας)

τηλ 2310 888 103

www.bodysoul.gr

facebook: bodysoul.thessaloniki



Pilates Yoga Dance