

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30		Premier*	Premier *		Premier*	Premier*
11:30		Premier*			Premier*	<b>Pilates Functional</b>
18:00	<b>Kids Yoga</b>	<b>Pilates Barre</b>	<b>Kids Yoga</b>	<b>Pilates TRX</b>	18:30 <b>Yin Yoga Restorative</b>	Προγράμματα εκπαίδευσης δασκάλων  • Yoga Alliance • Yoga Works • Power Pilates
	Premier*		Premier* Restorative			
19:00	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Vinyasa Yoga</b>	<b>Pilates</b>	<b>Pilates Restorative</b>	19:30 Premier* Restorative	
	Premier* Restorative	Premier *				
20:00	<b>Pilates</b>	Premier*	<b>Yoga Swings</b>	<b>Vinyasa Yoga</b>		
			Premier*	Premier*		
21:00	Premier*	<b>Contemporary Dance</b>		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:** Μάθημα 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 Φλέμιγκ 16 (Β. Όλγας)

τηλ 2310 888 103

www.bodysoul.gr

facebook: bodysoul.thessaloniki

**Body Soul**

Pilates Yoga Dance