

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30		Premier*			Premier *	Bonus Classes *
11:30		Pilates Restorative 1			Yoga Restorative 1	Προγράμματα εκπαίδευσης δασκάλων <ul style="list-style-type: none"> • Yoga Alliance • Yoga Works • Power Pilates
18:00	Premier*	Pilates TRX 2	Pilates Barre / Ftbball 2	Yoga Swings 2 Premier *	17:15 Kid's Yoga	
19:00	Hatha Yoga 1 Premier* Restorative	Vinyasa Yoga 2 Premier*	Pilates Restorative 1	Pilates 2	18:30 Pilates Yoga Flexibility 1	
20:00	Pilates 2	Yin Yoga Restorative 1 Premier*	Yoga Gentle Flow 1 Premier*	Vinyasa Yoga 2 Premier*	19:30 Premier* Restorative	

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)

Bonus classes: (μαθήματα με guest teachers, σε συγκεκριμένες ημερομηνίες που θα ανακοινώνονται από τη Σχολή)

Bodysoul Φλέμινγκ 16 (Β. Όλγας)

τηλ 2310 888 103

www.bodysoul.gr

facebook: bodysoul.thessaloniki

Body Soul

Pilates Yoga Dance