



my NOB fitness

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Update 09.22

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
07:30-08:30	TOTAL BODY	SPINNING	FUNCTIONAL CARDIO	SPINNING	CROSS TRAINING	
08:00-09:00			OPEN WATER SWIMMING			
09:00-10:00			TOTAL BODY		FUNCTIONAL CARDIO	OPEN WATER SWIMMING SPINNING
10:00-11:00						SPINNING
11:00-12:00					YOGA	
11:30-12:30		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	
14:00-15:00						AQUA AEROBIC
19:00-20:00	SPINNING		SPINNING			
20:00-21:00		YOGA		YOGA		
20:30-21:30	FUNCTIONAL CARDIO & OPEN GYM		CROSS TRAINING & OPEN GYM			

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 09:00-10:00

ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ : 08:00-09:30

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 21:00-22:00

Έως 1/10

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

07:30 - 09:30