



MPF ΣΕΠΟΛΙΑ 1 2025-26

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΕΣ/ΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00	FUNCTIONAL MPF®ΙΜΑΝΤΕΣ		STRENGTH TRAINING		TABATA	
10:00	STRENGTH TRAINING	TABATA	FUNCTIONAL MPF® POWER X3	MPF BANGEE	STRENGTH TRAINING	PILATES STRENGTH FUNCTIONAL ΙΜΑΝΤΕΣ
11:00						PILATES BALLS STRENGTH TRAINING
17:00 Αίθουσα 2	MPF PILATES BALLS		PILATES BANDS		PILATES FOAM	
18:00 Αίθουσα 2	PILATES MPF STICK	PILATES FOAM	PILATES ΙΜΑΝΤΕΣ MPF	PILATES STRENGTH	PILATES WALL	
18:00 Αίθουσα 1	FUNCTIONAL ΙΜΑΝΤΕΣ MPF	STRENGTH TRAINING	FUNCTIONAL MPF BANGEE	CROSS TRAINING	STRENGTH TRAINING	
19:00 Αίθουσα 2	PILATES RING	PILATES FITBALLS	PILATES STRENGTH	PILATES MPF LASTIX	PILATES MPF KINETIC	
19:00 Αίθουσα 1	TABATA	CROSS TRAINING	TABATA	STRENGTH TRAINING	CROSS TRAINING	
20:00 Αίθουσα 2	PILATES MPF LASTIX	YOGA	PILATES STRETCHING	YOGA	YOGA	
20:00 Αίθουσα 1	STRENGTH TRAINING	TABATA	STRENGTH TRAINING	TABATA	FUNCTIONAL MPF® KINETIC	
21:00 Αίθουσα 1		FUNCTIONAL POWER X3		FUNCTIONAL MPF ΙΜΑΝΤΕΣ		

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΩΡΑ ή ΚΑΠΟΙΑ ΑΛΛΗ ΗΜΕΡΑ