



MPF ΑΙΓΑΛΕΩ 2025-26

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00	FUNCTIONAL IMANTEΣ MPF		STRENGTH TRAINING		FUNCTIONAL MPF POWER X3	
10:00						STRENGTH TRAINING
18:00	STRENGTH TRAINING	FUNCTIONAL MPF® IMANTEΣ	STRENGTH TRAINING	FUNCTIONAL MPF® POWER KINETIC	TABATA	
19:00	CROSS TRAINING	PILATES FIT BALLS & BANDS	CROSS TRAINING	PILATES STRENGTH & RINGS	PILATES FOAMS & STRETCHING STRENGTH TRAINING	
20:00	FUNCTIONAL MPF® BANGEE	TABATA	FUNCTIONAL MPF® POWER X3	TABATA		

ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΙΝΑΤΜΗΜΑ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΜΗΝΥΜΑ SMS ή VIBER ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ 6995828931 ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ