



MPF PERISTERI 2026-27

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

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

ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΤΜΗΜΑ ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΜΗΝΥΜΑ SMS ή VIBER ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ 6995828931 ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ!