



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018)

Βουνοπλαγιά Ιωαννίνων
 Τηλ: 2651061610
 Facebook: Asterias swim academy

Από 08/01/2018

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
8:00-9:00							
9:00-10:00	AQUA AEROBIC	AQUA YOGA	AQUA AEROBIC	AQUA PILATES	AQUA AEROBIC		
10:00-11:00	CROSSWIM	Εκμάθηση Κολύμβησης	Aqua RX	Εκμάθηση Κολύμβησης	Εκμάθηση Κολύμβησης		
14:45-15:45						AQUA AEROBIC	
20:30-21:30		AQUA PILATES		AQUA YOGA	AQUA ZUMBA		
20:45-21:45	Εκμάθηση Κολύμβησης		Εκμάθηση Κολύμβησης				
21:30-22:30		AQUA ZUMBA		AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		
21:45-22:45	AQUA AEROBIC		AQUA PUMP				
21:45-22:30	Aqua RX	CROSSWIM	Aqua RX	CROSSWIM			

Διευθυντής Προγράμματος: Κούτρας Νικόλαος (Εξειδικευμένος Προπονητής Κολύμβησης απόφοιτος ΤΕΦΑΑ και προγραμμάτων Aqua zumba-yoga-pilates-aerobic, Babyswimming) Γενικό Ωράριο Λειτουργίας εγκαταστάσεων: Δευτέρα - Παρασκευή από 08:00-23:00, Σάββατο: 08:00-18:00 και Κυριακή; 10:00-14:00