

ONLINE ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Τρίτη

11:00 - 12:00

PILATES & ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

ΕΛΠΙΔΑ ΤΣΙΝΤΣΙΦΑ
ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΣΠΑΘΑΡΑ
(NORTH ACADEMY OF FITNESS)

18:00 - 19:00

ΑΝΑΠΝΟΕΣ, ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ, SATYANANDA MATHAMBA

ΑΚΡΙΒΗ ΓΕΩΡΓΑΚΗ
ΕΛΕΝΗ ΖΑΡΟΓΙΑΝΝΗ
ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΑΣΤΡΑΚΑ

Πέμπτη

11:30 - 12:30

ΓΕΛΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΗΛΙΑΝΑ ΚΥΝΗΓΟΠΟΥΛΟΥ
(BEALIVE)

16:00 - 17:00

YOGA & ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ- ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ STRESS

ΟΛΓΑ ΑΛΕΞΙΟΥ

Παρασκευή

10:00 - 11:00

ΤΣΙ ΓΚΟΝΓΚ (QIGONG)

ΕΛΕΝΗ ΚΟΥΤΑΛΑ
ΜΑΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥ
ΑΡΗΣ ΠΑΥΛΟΥ
(Ομάδα ΜΑΖΙ)