

**CYCLING FITNESS DAY ΤΕΤΑΡΤΗ 20/10**

TIME	CLASS	AREA
10:00-11:00	Heartbeat Ride με τον Αλέξανδρο & Στέφανο	CYCLING
19:00-20:00	Hills Power Ride με την Λάουρα & Δήμητρα	CYCLING
21:00-22:30	Cycling Marathon με τον Νίκο	CYCLING

**GYM FITNESS DAY ΠΕΜΠΤΗ 21/10**

TIME	CLASS	AREA
18:00-18:15	Body Weight Xpress	GYM
18:15-18:30	Abs Xpress	GYM
19:00-19:15	Body Weight Xpress	GYM
19:15-19:30	Abs Xpress	GYM
20:00-20:15	Body Weight Xpress	GYM
20:15-20:30	Abs Xpress	GYM
21:00-21:30	Total Body Xpress	GYM