



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17.30-18.15	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT
18.30-19.15	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT
19.30-20.15	HIIT	CROSS TRAINING	HIIT	CROSS TRAINING	HIIT
20.30-21.15	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING